

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 18.03.2019 r.	Delikatna zupa fasolowa na wędzonce z majerankiem Makaron z mąki durum, sos pomidorowo - ziołowy ze świeżymi ziołami i rukolą, z serem żółtym tartym Woda mineralna	300 ml 200 g 150 g 200 ml	Seler Gluten, mleko, jajka	Mąka z pszenicy durum (semolina) jest bardziej bogata w białko, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne niż zwykła mąka pszenna. Zawiera więcej żelaza, fosforu, potasu, miedzi, manganu, cynku, a także witamin z grupy B oraz kwasu foliowego niż mąka z pszenicy zwykłej. Durum zawiera również luteinę, która wspomaga wzrok .
2	WTOREK 19.03.2019	Zupa krupnik z kaszy jaglanej Strogonow drobiowy z ogórkiem kiszonym i papryką, pyzy drożdżowe Kompot owocowy	300 ml 250g+3szt 200 ml	Seler Gluten, mleko, jajko	Zalety kaszy jaglanej : jest lekkostrawna, nie zawiera glutenu, dostarcza dużych ilości witaminy E i lecytyny, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację, zatem rekomendowana jest osobom pracującym intensywnie umysłowo, np. uczniom, zawiera krzemionkę, mającą pozytywny wpływ na włosy, skórę i paznokcie, krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości.
3	ŚRODA 20.03.2019	Zupa marchewkowa z ryżem Klopsy wiosenne z indykiem, ziemniaki puree, surówka meksykańska z czerwoną fasolą Woda mineralna	300 ml 80g+200g+80g 200 ml	Seler gluten, jajko	Czerwona fasola – jest dobrym źródłem białka w diecie, poza tym zawiera witaminy z grupy B, w szczególności witaminę B1, która działa przeciwdepresyjnie i pozytywnie wpływa na pamięć. Ponadto czerwona fasola zawiera m.in. żelazo, kwas foliowy, cynk, selen, wapń, czy potas.
4	CZWARTEK 21.03.2019	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z kminkiem z ziemniakami Kolorowy gulasz z warzywami, kasza pęczak Herbata miętowa	300ml 200ml+200g 200ml	Seler, Gluten, seler	Kminek – pomaga w trawieniu, działa przeciwzapalnie, wzmacnia odporność (zawarta w nim witamina C wspomaga układ immunologiczny w walce z infekcjami i wirusami), jest skuteczny na anemię (zawiera sporą dawkę żelaza, a także kumaryny)
5	PIĄTEK 22.03.2019	Zupa pomidorowa z ryżem Placki jabłkowo-bananowe z dodatkiem płatków górskich i ziaren słonecznika Woda mineralna	300 ml 2 szt 200 ml	Seler, mleko Gluten, jajko, mleko	Ziarna słonecznika - dobre podczas intensywnej pracy (odżywiają korę mózgową). Zawarty w nich cynk chroni skórę przed uszkodzeniami, pomaga przy problemach skórnych. Jest bogatym źródłem makro i mikroelementów, błonnika oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych potrzebnych do prawidłowego rozwoju młodych organizmów