

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 25.03.2019 r.	Zupa ogórkowa zabieleniana z ziemniakami Pierogi z białego sera z sosem jogurtowo-truskawkowym Woda mineralna	300 ml 250 g 100 ml 200 ml	Seler, mleko Gluten, mleko, jajka	Twaróg biały jest bardzo dobrym źródłem białka potrzebnym do utrzymania i budowania masy mięśniowej. Truskawki (poza sezonem mrożone) bogate źródło witaminy C, zawierają witaminy z grupy B. W truskawkach znajdziemy bogactwo soli organicznych, wpływających na poprawę przemiany materii i pektyn, które oczyszczają jelita z resztek pokarmu i korzystnie wpływają na naturalną florę bakteryjną. Zawarty w truskawkach wapń i fosfor wzmacniają kości i zęby oraz poprawiają pracę mięśni. Ze względu na wysoką zawartość żelaza chronią przed anemią, wzmacniają organizm, wpływają korzystnie na cerę i włosy.
2	WTOREK 26.03.2019	Zupa rosolnik z kaszką manną i pietruszką Roladki wieprzowe mielone z ogórkiem kiszonym i papryką, kasza jęczmienna z sosem pieczarkowym, surówka z modrej kapusty Kompot owocowy	300 ml 250g+3szt 200 ml	Seler, gluten Gluten, mleko, jajko	Kasza jęczmienna jest bogata błonnik, potas, fosfor, żelazo i miedź oraz witaminy z grupy B, np. witaminę B6 odpowiedzialną za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.
3	ŚRODA 27.03.2019	Kiełbasa pieczona z cebulką (kiełbasa „Solo” z rzeźni z Wilczyny), ketchup Pudliszki, bułka naturalna Sok Kubuś Mus owocowy	100g 1 szt. 1 but. 1 szt.	gluten, jajko	Z powodu braku dostępu do stołówki, będzie zmiana organizacji wydawania obiadów. Obiad w tym dniu może być tylko jednodaniowy. Różnica w odpłatności będzie naliczona w kwietniu.
4	CZWARTEK 28.03.2019	Zupa kremowa cebulowa z groszkiem ptysiowym Pałka z kurczaka pieczona, ryż w curry, bukiet warzyw Herbata miętowa	300ml 100g+200g+100g 200ml	Seler, mleko	Swe zdrowotne oddziaływanie na organizm cebula zawdzięcza obecności m.in. witaminy C, A, witamin z grupy B, fosforu, <u>żelaza</u> , wapnia, olejków eterycznych i oczywiście związków siarki. Jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy. Dodając cebulę do potraw, na ogół nie zdajemy sobie sprawy z jej wpływu na nasze zdrowie.
5	PIĄTEK 29.03.2019	Zupa pomidorowa z makaronem Pieczone klopsy z ryby w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z porem Woda mineralna	300 ml 2 szt 200 ml	Seler, mleko, jajko Gluten, jajko, mleko	Por dostarcza więcej żelaza niż buraki. Por wspomaga układ odpornościowy, stabilizuje poziom cukru we krwi oraz ma właściwości bakteriobójcze. Pory warto spożywać, kiedy dokuczają nam dolegliwości żołądkowe. Szczególnie pomocny jest przy niestrawności i zaparciach. Może również ułatwiać pozbycie się robaków z układu pokarmowego.