

## JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>4.03.2019 r.</b>	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i koperkiem  Kopytka z okrasą, kapusta kiszona gotowana  Woda mineralna	300 ml  250 g 100 g 200 ml	Seler  Gluten, mleko, jajka	<b>Kapusta biała</b> zawiera znaczące ilości witaminy C, jest bogata w błonnik, potas, żelazo, wapń i kwas foliowy. Posiada substancje o działaniu antynowotworowym, zapobiegającym zwłaszcza rakowi piersi, okrężnicy i płuc. <b>Regularne spożywanie kapusty</b> poprawi funkcjonowanie układu immunologicznego i oczyści organizm z toksyn i wolnych rodników..
2	<b>WTOREK</b> <b>5.03.2019</b>	Zupa brokułowi-kalafiorowa z kaszką manną  Udziec z kurczaka b/k pieczony z ziołami, ziemniaki puree, surówka colesław  Kompot owocowy	300 ml  90g+200g+80g  200 ml	Seler, gluten  mleko	<b>Brokuł</b> – jedno z najzdrowszych warzyw, zawiera spore ilości błonnika, który reguluje poziom cukru we krwi i oczyszcza jelita z zalegających resztek pokarmowych. Brokuły wykazują właściwości antynowotworowe dzięki zawartości sulforafanu – silnego przeciwutleniacza, który blokuje powstawanie mutacji genów.
3	<b>ŚRODA</b> <b>6.03.2019</b> <b>ŚRODA</b> <b>POPIELCOWA</b>	Zupa z soczewicy z pomidorami  Gzik ze szczypiorkiem, rzodkiewką i białą rzodkwią, ziemniaki  Woda mineralna	300 ml  250 ml+3 szt  200 ml	Seler  gluten, jajko, mleko	<b>Soczewica</b> - zawiera dużo białka, zatem jest dobrą alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego. Jest także bogatym źródłem potasu i kwasu foliowego. <b>Twaróg biały</b> jest bardzo dobrym źródłem białka potrzebnym do utrzymania i budowania masy mięśniowej.
4	<b>CZWARTEK</b> <b>7.03.2019</b>	Zupa rosół z makaronem  Schab w sosie pieczeniowym, kasza pęczak, surówka z kapusty modrej  Herbata miętowa	300ml  80g+200g+80g  200ml	Seler, gluten  Gluten	<b>Pęczak</b> jest najzdrowszą odmianą kaszy jęczmiennej, zawiera cenny witamin z grupy B, mangan oraz selen. Ponieważ jest bardzo dobrym źródłem błonnika, reguluje pracę układu pokarmowego.
5	<b>PIĄTEK</b> <b>8.03.2019</b>	Zupa pomidorowa z ryżem  Makaron w sosie śmietanowo-szpinakowym  Woda mineralna	300 ml  200g+150 ml  200 ml	Seler, mleko  Gluten, jajko, mleko	<b>Szpinak</b> jest dobrym źródłem witaminy C, beta-karotenu oraz luteiny (luteina pozytywnie wpływa na narząd wzroku). Dodatkowo szpinak zawiera magnez, pozytywnie oddziałujący na funkcjonowanie układu nerwowego