

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 29.04.2019 r.	Zupa pomidorowa z makaronem Ryż na mleku z prażonymi jabłkami, rodzynkami i cynamonem Sok owocowy	300 ml 200g + 100 g 200 ml	Seler, mleko, gluten, jaja mleko	Cynamon działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Zmniejsza przekrwienie błony śluzowej nosa. Stosuje się go również przy dolegliwościach ze strony układu pokarmowego. Wskazuje się pozytywny wpływ cynamonu na stan zdrowia osób chorujących na cukrzycę czy zapalenie stawów. Polecany jest podczas intensywnego wysiłku fizycznego, ponieważ wspomaga regenerację mięśni.
2	WTOREK 30.04.2019	Zupa koperkowa z kaszką manną Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, kasza pęczak, fasolka zielona gotowana Woda mineralna	300 ml 80g+50ml+150g+70g 200 ml	Gluten, seler Gluten, mleko	Woda mineralna dostarczy nam cennych składników (np. wapń, potas, magnez) niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zmniejszenie zawartości wody w organizmie (odwodnienie) na poziomie: - 1% powoduje pragnienie- 2-5% zmniejsza wydolność fizyczną- 5-8% zmniejsza wydolność psychiczną, powoduje zawroty głowy, osłabienie- 10% prowadzi do zaburzeń pracy nerek, zaburzeń snu
3	ŚRODA 1.05.2019	PRZERWA MAJOWA			
4	CZWARTEK 2.05.2019	PRZERWA MAJOWA			
5	PIĄTEK 3.05.2019	PRZERWA MAJOWA			