

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 6.05.2019 r.	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną Pierogi z truskawkami i sosem jogurtowym Woda mineralna	300 ml 200 g+100 g 200 ml	Seler Gluten, mleko, jajka	Truskawki -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 posiadają właściwości odtruwające i oczyszczające, dzieje się tak za sprawą bromeliny - enzymu, który odpowiada za rozkład białka
2	WTOREK 7.05.2019	Zupa z fasolki żółtej i zielonej Pałka z kurczaka pieczona, ryż z curry, bukiet warzyw gotowany na parze Kompot owocowy	300 ml 90g+150g+80g 200 ml	Seler, gluten Gluten, mleko, jajko	Curry przyspiesza mineralizację kości, zmniejsza utratę tkanki kostnej oraz przyspiesza regenerację kości po złamaniach. Działanie takie warunkuje zawarta w curry kurkuma oraz składniki mineralne. Kurkuma zawarta w curry zmniejsza stany zapalne. Przeciwzapalne właściwości kurkumy zmniejszają stany zapalne stawów
3	ŚRODA 8.05.2019	Zupa z soczewicy z pomidorami Kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym, makaron z mąki durum Herbata miętowa	300 ml 80g+150g+80g 200 ml	gluten, jajko jajko, mleko	Soczewica wpływa pozytywnie na procesy trawienne, regulując wytwarzanie soków żołądkowych. Reguluje stężenie glukozy we krwi. Soczewica to również bogactwo witamin z grupy B oraz witaminy PP. Pierwsze z nich wpływają na poprawę samopoczucia, z kolei witamina PP oddziałuje korzystnie na przewod pokarmowy oraz układ nerwowy.
4	CZWARTEK 9.05.2019	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami Pyzy drożdżowe z sosem mięsno-warzywnym z cukinią i papryką Woda mineralna	300ml 2 szt+150 ml 200ml	Seler, mleko, jajko Jajko, mleko, gluten	Krupnik — dzięki głównemu składnikowi, jakim jest kasza jęczmienna, zupa zyskuje dodatkowe walory zdrowotne. Kasza jęczmienna jest bogata w błonnik, potas, fosfor, żelazo i miedź oraz witaminy z grupy B, np. witaminę B6 odpowiedzialną za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
5	PIĄTEK 10.05.2019	Zupa pomidorowa z ryżem Paluszki z fileta rybnego, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem Woda mineralna	300 ml 120g+150g 200 ml	Seler, gluten Gluten, jajko, mleko	Ziemniaki to niedocenione warzywo, które jest lekkostrawne i niskokaloryczne (ok 70 kcal na 100 g). Ziemniaki zawierają potas obniżający ciśnienie krwi oraz magnez, który jest budulcem kości i zębów oraz łagodzi stres i zmęczenie. Ziemniaki zawierają również spore dawki witaminy C.