

## JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>13.05.2019 r.</b>	Zupa ogórkowa zabieleną z koperkiem  Pierogi ruskie z okrasą z cebulką  Woda mineralna	300 ml  200 g+30 g  200 ml	Seler, mleko  Gluten, mleko, jajka	<b>Woda</b> jest niezbędnym składnikiem pokarmowym, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Wzrost zapotrzebowania na wodę wzrasta podczas wysiłku fizycznego, np. uprawiania sportu. Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, <b>mniejszej możliwości koncentracji i przyswajania nowych informacji.</b>
2	<b>WTOREK</b> <b>14.05.2019</b>	Zupa rosół z makaronem i pietruszką  Gyros z kurczaka, ryż, sos tzatziki  Kompot owocowy	300 ml  90g+150g+80g  200 ml	Seler, gluten, jajko,  mleko	<b>Natka pietruszki</b> to bardzo dobre źródło m.in. witaminy C, żelaza (zapobiega niedokrwistości), kwasu foliowego. Dodawanie natki do posiłków chroni przed infekcjami i łagodzi ich objawy. Natka pietruszki wpływa również pozytywnie na wzrok oraz cerę poprzez zawartość beta-karotenu i witaminy E.
3	<b>ŚRODA</b> <b>15.05.2019</b>	Zupa marchewkowa z ryżem  Spaghetti z maki durum, sos boloński z groszkiem Herbata miętowa	300 ml  150g+130 ml  200 ml	seler  jajko, mleko	<b>Zielony groszek</b> działa kompleksowo-dostarcza nam wielu witamin które pozwalają na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Witaminy grupy B- dbają o serce. Witaminy A, C i E – przyspieszają gojenie się ran i dbają o kondycję skóry. Witamina C- odporność. Witamina K – niezbędna do wzmocnienia kości.
4	<b>CZWARTEK</b> <b>16.05.2019</b>	Zupa kalafiorowa ze śmietaną i koperkiem  Gulasz z szynki z kolorowymi warzywami, kasza pęczak  Woda mineralna	300ml  150g+150 ml  200ml	Seler, mleko  Gluten	Sulforafan, czyli przeciwnowotworowe działanie <b>kalafiora</b> . Nawet połowa ludzkości nie posiada genu wspomagającego przyswajanie sulforafanu, dlatego musi on być dostarczany w diecie. Idealnie byłoby jeść raz dziennie zawierające sulforafan kalafior, brokuły, kapustę, jarmuż, rzepę bądź brukselkę w celu wchłonięcia do organizmu odpowiedniej dawki sulforafanu.
5	<b>PIĄTEK</b> <b>17.05.2019</b>	Zupa pomidorowa z makaronem  Filet rybny pieczony w panierce z dodatkiem otrębów górskich, ziemniaki puree, sałata z jogurtem naturalnym Woda mineralna	300 ml  80g +150g+70g  200 ml	Seler, gluten, mleko  Gluten, jajko, mleko	<b>Sałata</b> swój kolor zawdzięcza chlorofilowi, który ma działanie bakteriobójcze, przyspiesza gojenie, chroni przed zarazkami, pomaga pokonać infekcje. Dostarcza też antynowotworowych indoli, kwasu foliowego i witamin B wzmacniających system nerwowy, zmniejszających ryzyko jego wad u płodu. Ma też dużo witaminy E i C, potas, żelazo, mangan, magnez, kwasy organiczne.