

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 17.06.2019 r.	Zupa pomidorowa z makaronem Ryż na mleku z prażonymi jabłkami, cynamonem i rodzynkami Woda mineralna	300 ml 180 g+120 ml 200 ml	Seler, mleko, gluten, jajko 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 18.06.2019	Zupa koperkowa z ryżem, zabieleną Spaghetti z mąki durum z sosem arabiatta z zielonym groszkiem Woda mineralna	300 ml 150g+120g 200 ml	Mleko, seler Gluten, jajko	Groszek zielony jest dobrym źródłem witamin z grupy B (m.in. kwasu foliowego) oraz witamin A, C, E i K. Zawiera także w swoim składzie żelazo, magnez, potas oraz cynk. Poza tym, że jest zdrowy jest również sycący.

**ŻYCZYMY RADOSNYCH, PEŁNYCH PRZYGÓD LECZ
BEZPIECZNYCH WAKACJI!**