

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 3.06.2019 r.	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kminkiem Pierogi z białym serkiem z sosem truskawkowo-jogurtowym Woda mineralna	300 ml 200g + 80 ml 200 ml	Seler Gluten, jajko, mleko	Truskawki (poza sezonem mrożone) 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. Ze względu na wysoką zawartość żelaza chronią przed anemią, wzmacniają organizm, wpływają korzystnie na cerę i włosy.
2	WTOREK 4.06.2019	Zupa rosolnik z kaszką manną Klopsy wiosenne, kasza jęczmienna z sosem koperkowym, sałatka z zielonego ogórka z pomidorem Kompot owocowy	300 ml 80g+180g+80g 200 ml	Seler, gluten Gluten, jajko	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.
3	ŚRODA 5.06.2019	Zupa żurek z jajkiem Makaron spaghetti z mąki durum z sosem bolońskim Herbata miętowa	300 ml 150g+150 ml 200 ml	Seler, gluten Mleko, gluten, jajko	Mąka z pszenicy durum (semolina) jest bardziej bogata w białko, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne niż zwykła mąka pszenna. Zawiera więcej żelaza, fosforu, potasu, miedzi, manganu, cynku, a także witamin z grupy B oraz kwasu foliowego niż mąka z pszenicy zwykłej. Durum zawiera również luteinę, która wspomaga wzrok.
4	CZWARTEK 6.06.2019	Zupa z żółtej i zielonej fasolki Pałki z kurczaka, ryż, sałata z jogurtem naturalnym Woda mineralna	300 ml 90g+130g+80g 200 ml	Seler mleko	Sałata orzeźwia, poprawia trawienie i odkwasza. Swój kolor zawdzięcza chlorofilowi, który ma działanie bakteriobójcze, przyspiesza gojenie, chroni przed zarazkami, pomaga pokonać infekcje
5	PIĄTEK 7.06.2019	Zupa pomidorowa z ryżem Paluszki z fileta rybnego, ziemniaki młode, surówka z młodej kapusty Woda mineralna	300 ml 80g+150g+80g 200 ml	Seler, mleko, Gluten, jajko, 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.