

## JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>2.09.2019 r.</b>	ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO			
2	<b>WTOREK</b> <b>3.09.2019</b>	Zupa z białej kapusty, zabieleną z koperkiem  Spaghetti z sosem bolońskim z warzywami okopowymi i makaronem z mąki durum  Kompot owocowy	300 ml  150g+150g  200 ml	mleko  gluten, seler, jajko	Kapusta, o czym mało kto wie, zajmuje czołowe miejsce wśród produktów, które nas leczą. Zakładając, że jej skuteczność wynosi 100 proc., pozostałe miejsca zajmują: zboże - 30 proc., cytryna - 29 proc., marchew - 26 proc., czosnek - 25 proc., cebula - 23,5 proc., borówka - 21 proc., ziemniak -20 proc., winogrona - 18 proc., pietruszka-15proc.
3	<b>ŚRODA</b> <b>4.09.2019</b>	Zupa duet fasolowy z ziemniakami  Gyros z kurczaka, ryż z curry, tzatzyki  Herbata miętowa	300 ml  80g+150g+70g  200 ml	Seler  mleko	Ogórek należy do grupy warzyw zasadowotwórczych, tzn. takich, które odkwaszają organizm. Dlatego jedzenie ogórków dostarcza energii, zmniejsza uczucie zmęczenia. Poprawia koncentrację i pamięć
4	<b>CZWARTEK</b> <b>5.09.2019</b>	Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką  Warzywne, kolorowe kaszotto z pomidorami, cukinią, kolorową papryką i kaszą pęczak  Woda mineralna	300ml  150g+150g  200ml	Seler, gluten, jajko  Gluten	Papryka jest niezwykle źródłem witaminy C, wzmacniającej odporność. Jedna papryka dostarcza tyle tej witaminy co dwie średnie cytryny
5	<b>PIĄTEK</b> <b>6.09.2019</b>	Zupa pomidorowa z ryżem  Ryba z pieca w panierce z płatkami górskimi, ziemniaki puree, sałata masłowa z jogurtem  Woda mineralna	300 ml  80g+150g+80g 200 ml	Seler, mleko,  Gluten, jajko, mleko	Likopen, zawarty w pomidorach, neutralizuje szkodliwe procesy wywołane przez promieniowanie ultrafioletowe. Regularne jedzenie pomidorów zapewnia naturalną ochronę przeciwśłoneczną.