

, JADŁOSPIS

Lp	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 14.09.2020 r.	Zupa ogórkowa z ziemniakami Pierogi serowo-truskawkowe z jogurtem Woda mineralna	300 ml 220g 200 ml	Seler, mleko Mleko, gluten, jajko	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 15.09.2020	Zupa pomidorowa z makaronem Potrawka z ryżem, marchewka z groszkiem Kompot owocowy	300 ml 250g+80g 200 ml	Seler, gluten, jajko Mleko, 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
3	ŚRODA 16.09.2020	Zupa z kolorowych warzyw z ziemniakami Sos mięsno-warzywny z pomidorami, kasza jęczmienna, Woda mineralna	300 ml 150g+120g 200 ml	Seler Gluten, seler	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.
4	CZWARTEK 17.09.2020	Zupa neapolitańska z makaronem Kęski z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchewki Herbata miętowa	300ml 80g+150g+80g 200ml	Jajko, gluten, 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.
5	PIĄTEK 18.09.2020	Zupa grochówka Tuńczyk z pomidorami i makaronem Woda mineralna	300 ml 120+120g+50g 200 ml	Seler Gluten, jajko	Likopen - to substancja o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i antynowotworowych. Zwalcza wolne rodniki, których nadmierne nagromadzenie się w organizmie prowadzi do powstania „stresu oksydacyjnego”. Za podstawowe źródło likopenu uznaje się pomidory oraz ich przetwory, między innymi sosy pomidorowe