

, JADŁOSPIS

| Lp. | DZIEŃ TYGODNIA | MENU | GRAMATURA | ALERGENY | UWAGI |
|-----|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 1 | PONIEDZIAŁEK 7.09.2020 r. | Zupa ziemniaczana na mięsie z majerankiem Leczo warzywne z ryżem Woda mineralna | 300 ml 250g 200 ml | Seler Gorzycza, seler | Cukinia jest łagodnym w smaku, lekkostrawnym warzywem. Jest ceniona za wysoką wartość dietetyczną. Zawiera potas, żelazo i magnez oraz witaminę C, witaminę K, witaminę PP i witaminę B1, beta karoten. Zaletą cukinii jest to, że nie odkładają się w niej metale ciężkie. Ponadto warzywo odkwasza organizm i pozytywnie wpływa na proces trawienia, dlatego polecana jest przy problemach z nadkwaśnością. |
| 2 | WTOREK 8.09.2020 | Zupa barszcz czerwony z makaronem Klopsy drobiowe, ziemniaki puree z masłem, surówka coleslaw Kompot owocowy | 300 ml 80g+120g+80g 200 ml | Seler, gluten, jajko Mleko, gluten, jajko | Zakwas buraczany – wzmacnia odporność, reguluje pracę jelit. Proces fermentacji, któremu poddawane są i tak zdrowe buraki zwiększa jeszcze zawartość witaminy C. |
| 3 | ŚRODA 9.09.2020 | Zupa rosolnik z kaszką manną i pietruszką Gyros drobiowy, makaron z zielonym pesto, sos tzatziki Woda mineralna | 300 ml 80g+120g+80g 200 ml | Seler, gluten, Gluten, jajko, seler, mleko | Pesto to źródło witaminy K, warunkującej prawidłowe krzepnięcie krwi oraz uczestniczącej w metabolizmie tkanki kostnej (poprzez transport wapnia i wiązanie go w kościach). Dodatkowo witamina K ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Ponadto pesto zawiera znaczną ilość witaminy E, która ma działanie przeciwutleniające, dzięki czemu chroni organizm przed działaniem wolnych rodników zapobiegając uszkodzeniom komórek wywołanym stresem oksydacyjnym. |
| 4 | CZWARTEK 10.09.2020 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami Gulasz z warzywami, sos, kasza pęczak, buraczki Herbata miętowa | 300ml 100g+120g+80g 200ml | Gluten, mleko Gluten | Kasza pęczak jest bogatym źródłem węglowodanów złożonych, rozpuszczalnego błonnika, witamin z grupy B, witamin E, a także magnezu, fosforu, cynku, selenu, manganu i miedzi. |
| 5 | PIĄTEK 11.09.2020 | Zupa pomidorowa z ryżem Filet z ryby pieczony z płatkami owsianymi, ziemniaki z koperkiem, mix sałat z sosem ogrodowym Woda mineralna | 300 ml 80g+120g+50g 200 ml | Seler, mleko 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 |