

## JADŁOSPIS

Lp	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK 12.10.2020 r.</b>	Zupa z ziemniaczna na mięsie z majerankiem  Pierogi leniwe z masłem i cynamonem  Woda mineralna	300 ml  240g  200 ml	Seler  Gluten, jajko, mleko	<b>Ziemniaki</b> obfitują w potas obniżający ciśnienie krwi oraz magnez, który jest budulcem zębów i kości, poprawia przemianę materii, łagodzi stany zmęczenia i stres. Mają też nieco wapnia, żelaza i fosforu. Dostarczają także niemal wszystkich witamin – najwięcej jest w nich witaminy C
2	<b>WTOREK 13.10.2020</b>	Zupa rosół z makaronem  Potrawka z kurczaka z ryżem, marchewka z groszkiem  Kompot owocowy	300 ml  120g+150g+80g  200 ml	Seler, gluten, jajko  Mleko, seler	<b>Groszek zielony</b> 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	<b>ŚRODA 14.10.2020</b>	Zupa barszcz ukraiński  Spaghetti z maki durum z sosem bolońskim i warzywami okopowymi  Woda mineralna	300 ml  120g+120g  200 ml	Seler  Gluten, jajko	<b>Buraki</b> są dobrym źródłem żelaza, przeciwdziałają wystąpieniu anemii, zawarte w burakach barwniki należą do silnych przeciwutleniaczy. Buraki wspomagają funkcjonowanie układu krwionośnego, regulują ciśnienie krwi.
4	<b>CZWARTEK 15.10.2020</b>	Kolorowa zupa jarzynowa z kaszą jaglaną  Medaliony drobiowe, ziemniaki, surówka meksykańska  Herbata miętowa	300ml  80g+120g+80g  200ml	Seler  Gluten, jajko	<b>Czerwona fasola</b> – jest dobrym źródłem białka w diecie, poza tym zawiera witaminy z grupy B, w szczególności witaminę B1, która działa przeciwdepresyjnie i pozytywnie wpływa na pamięć. Ponadto czerwona fasola zawiera m.in. żelazo, kwas foliowy, cynk, selen, wapń, czy potas
5	<b>PIĄTEK 16.10.2020</b>	Zupa pomidorowa z makaronem  Pieczony filet z ryby w płatkach jęczmiennych, ziemniaki, surówka z żydowska  Woda mineralna	300 ml  80+120g+80g  200 ml	Seler, mleko, gluten, jajko  Mleko, gluten, jajko	W pomidorach znajduje się <b>likopen</b> , substancja należąca do karotenoidów. Z tego względu również pomidory są bardziej korzystne dla naszego zdrowia po obróbce termicznej. Nie żałuj więc sobie koncentratu pomidorowego czy ketchupu. Łyżeczka dziennie poprawi stan skóry i wzmocni system odpornościowy