

## JADŁOSPIS

Lp	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK 19.10.2020 r.</b>	Zupa kapuśniak na wędzące i mięsie z ziemniakami  Pierogi z białym serem i sosem truskawkowo-jogurtowym  Woda mineralna	300 ml  240g  200 ml	Seler  Gluten, jajko, mleko	<b>Truskawki</b> (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	<b>WTOREK 20.10.2020</b>	Zupa barszcz czerwony z makaronem  Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym, ryż, mix sałat z sosem vinegree  Kompot owocowy	300 ml  120g+150g+40g  200 ml	Seler, gluten, jajko  Mleko	<b>Szpinak</b> jest dobrym źródłem witaminy C, beta-karotenu oraz luteiny (luteina pozytywnie wpływa na narząd wzroku). Dodatkowo szpinak zawiera magnez, pozytywnie oddziałujący na funkcjonowanie układu nerwowego
3	<b>ŚRODA 21.10.2020</b>	Zupa kalafiorowa zabieleną z ziemniakami i koperkiem  Pieczeń rzymska z pieczarkami, ziemniaki, surówka coleslaw Woda mineralna	300 ml  80g+120g+80g  200 ml	Seler, mleko  Gluten, jajko	<b>Woda</b> - jest niezbędnym składnikiem pokarmowym, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Wzrost zapotrzebowania na wodę wzrasta podczas wysiłku fizycznego, np. uprawiania sportu. Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, mniejszej możliwości koncentracji i przyswajania nowych informacji
4	<b>CZWARTEK 22.10.2020</b>	Zupa pomidorowa z ryżem  Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, buraczki z cebulką i jabłkiem  Herbata miętowa	300ml  120g+120g+80g  200ml	Seler, mleko  Gluten	<b>Pęczak</b> jest najzdrowszą odmianą kaszy jęczmiennej, zawiera cenny witamin z grupy B, mangan oraz selen. Ponieważ jest bardzo dobrym źródłem błonnika, reguluje pracę układu pokarmowego
5	<b>PIĄTEK 23.10.2020</b>	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej zabieleną z zieleńką  Jajko w sosie pomidorowym, makaron z mąki durum, fasolka zielona gotowana Woda mineralna	300 ml  1 szt+120g+80g  200 ml	Seler, mleko, gluten  Mleko, gluten, jajko	<b>Likopen</b> 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