

## JADŁOSPIS

Lp	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>1.02.2021 r.</b>	Zupa ogórkowa zabieleniana  Gzik po poznańsku z ziemniakami  Herbata miętowa	300 ml  240 g  200 ml	Seler, mleko  Mleko	<b>Twaróg biały</b> jest bardzo dobrym źródłem białka potrzebnym do utrzymania i budowania masy mięśniowej
2	<b>WTOREK</b> <b>2.02.2021</b>	Barszcz czerwony z makaronem  Kęski z kurczaka w płatkach, ziemniaki puree, mix sałat z sosem vinegree  Kompot owocowy	300 ml  80g+120g+60g  200 ml	Seler, gluten, jajko  Mleko	<b>Zakwas buraczany</b> – wzmacnia odporność, reguluje pracę jelit Proces fermentacji, któremu poddawane są i tak zdrowe buraki zwiększa jeszcze zawartość witaminy C
3	<b>ŚRODA</b> <b>3.02.2021</b>	Zupa żurek  Spaghetti z mąki durum z sosem bolońskim  Woda mineralna	300 ml  240g  200 ml	Seler, gluten  Gluten, jajko	W <b>pomidorach</b> znajduje się likopen, 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
4	<b>CZWARTEK</b> <b>3.02.2021</b>	Zupa ziemniaczana z majerankiem  Pulpety w sosie koperkowym, kasza pęczak, buraczki  Herbata owocowa	300ml  80g+140g+80g  200ml	Seler  Gluten, jajko, mleko	<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</b> <b>4.02.2021</b>	Zupa pomidorowa z makaronem  Paluszki z filetu rybnego, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i pietruszką zieloną  Woda mineralna	300 ml  80g+120g+80g  200 ml	Seler, mleko, jajko  gluten, jajko, mleko	<b>Natka pietruszki</b> to bardzo dobre źródło m.in. witaminy C, żelaza (zapobiega niedokrwistości), kwasu foliowego. Dodawanie natki do posiłków chroni przed infekcjami i łagodzi ich objawy. Natka pietruszki wpływa również pozytywnie na wzrok oraz cerę poprzez zawartość beta-karotenu i witaminy E