

## JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK 27.02.2023 r.</b>	Krupnik z kaszą jęczmienną, warzywami i natką pietruszki  Ryż na mleku z prażonymi jabłkami i cynamonem  Woda mineralna	300 ml  240g  200 ml	Seler, gluten  Jajko, mleko, gluten	<b>Czy wiesz, że: Cynamon</b> poprawia koncentrację i pamięć. Dodaje energii i witalności, jest bogaty w wapń, żelazo i mangan. Jest najstarszą przyprawą świata
2	<b>WTOREK 28.02.2023</b>	Barszcz czerwony z makaronem  Medaliony drobiowe, ziemniaki z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i marchewką  Kompot	300 ml  90g+120g+80g  200 ml	Seler, gluten, jajko  Gluten, jajko, mleko	<b>Czy wiesz, że: czerwona kapusta</b> zawiera aż 10 razy więcej witaminy A w porównaniu z białą kapustą? Witamina A jest niezbędna do prawidłowego widzenia oraz zdrowia skóry. To ważna witamina do budowy kości, utrzymania zdrowych zębów, błon śluzowych. Jako silny przeciwutleniacz witamina A poprawia również odporność i chroni nasz organizm przed chorobami
3	<b>ŚRODA 1.03.2023</b>	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną  Spaghetti z sosem bolońskim i warzywami okopowymi  Woda mineralna	300 ml  240g  200 ml	Seler  Seler, jajko, gluten	<b>Czy wiesz, że:</b> Dzięki zawartości krzemionki <b>kasza jaglana</b> ma doskonały wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Zapobiega także odwapnieniu kości, poprawia przemianę materii i stan naczyń krwionośnych
4	<b>CZWARTEK 2.03.2023</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami  Sos cygański z pyzami drożdżowymi, buraczki  Herbata miętowa	300ml  120g+2szt +80g 200ml	Seler  Gluten, jajko, mleko	<b>Czy wiesz, że: pyzy drożdżowe</b> w różnych rejonach Polski nazywane są inaczej? Na pyzy mówią: pączki/bułki/kluski na parze, kluski parowe/parowane, parzaki, parowańce, parowce, paruchy, ruhańce, kluchy na łąchu, buchty
5	<b>PIĄTEK 3.03.2023</b>	Zupa pomidorowa z ryżem  Gzik po poznańsku, ziemniaki puree z masłem  Woda mineralna	300ml  100g+120g  200ml	Seler, mleko,  Mleko	<b>Czy wiesz, że: Ser biały</b> twarogowy powinien pojawiać się w naszej diecie jak najczęściej. Przede wszystkim dlatego, że jest znakomitym źródłem pełnowartościowego białka, którego nasz organizm potrzebuje, by móc prawidłowo funkcjonować. Poza tym, zawiera wiele aminokwasów, których organizm nie jest w stanie samemu wytworzyć, w związku z tym trzeba je dostarczyć wraz z pokarmem. Są one szalenie istotne, ponieważ biorą udział w odbudowaniu uszkodzonych i tworzeniu nowych komórek.