

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 2.09.2019 r.	ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO			
2	WTOREK 3.09.2019	Zupa z białej kapusty, zabieleną z koperkiem Spaghetti z sosem bolońskim z warzywami okopowymi i makaronem z mąki durum Kompot owocowy	300 ml 150g+150g 200 ml	mleko gluten, seler, jajko	Kapusta, o czym mało kto wie, zajmuje czołowe miejsce wśród produktów, które nas leczą. Zakładając, że jej skuteczność wynosi 100 proc., pozostałe miejsca zajmują: zboże - 30 proc., cytryna - 29 proc., marchew - 26 proc., czosnek - 25 proc., cebula - 23,5 proc., borówka - 21 proc., ziemniak -20 proc., winogrona - 18 proc., pietruszka-15proc.
3	ŚRODA 4.09.2019	Zupa duet fasolowy z ziemniakami Gyros z kurczaka, ryż z curry, tzatzyki Herbata miętowa	300 ml 80g+150g+70g 200 ml	Seler mleko	Ogórek należy do grupy warzyw zasadotwórczych, tzn. takich, które odkwaszają organizm. Dlatego jedzenie ogórków dostarcza energii, zmniejsza uczucie zmęczenia. Poprawia koncentrację i pamięć
4	CZWARTEK 5.09.2019	Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką Warzywne, kolorowe kaszotto z pomidorami, cukinią, kolorową papryką i kaszą pęczak Woda mineralna	300ml 150g+150g 200ml	Seler, gluten, jajko Gluten	Papryka jest niezwykle źródłem witaminy C, wzmacniającej odporność. Jedna papryka dostarcza tyle tej witaminy co dwie średnie cytryny
5	PIĄTEK 6.09.2019	Zupa pomidorowa z ryżem Ryba z pieca w panierce z płatkami górskimi, ziemniaki puree, sałata masłowa z jogurtem Woda mineralna	300 ml 80g+150g+80g 200 ml	Seler, mleko, Gluten, jajko, mleko	Likopen, zawarty w pomidorach, neutralizuje szkodliwe procesy wywołane przez promieniowanie ultrafioletowe. Regularne jedzenie pomidorów zapewnia naturalną ochronę przeciwstłeczną.