

## JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>9.09.2019 r.</b>	Zupa ogórkowa, zabieleniana z ziemniakami i koperkiem Pierogi z białym serem z sosem truskawkowo-jogurtowym  Woda mineralna	300 ml  220g + 80ml  200 ml	Seler, mleko  Mleko, gluten, jajko	<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</b> <b>10.09.2019</b>	Kolorowa zupa jarzynowa z kaszą jaglaną  Udko z kurczaka b/k w płatkach kukurydzianych, ziemniaki puree, sałatka z zielonego ogórka i pomidora Kompot owocowy	300 ml  90g+150g+80g  200 ml	seler  jajko, mleko	<b>Kasza jaglana</b> – jest lekkostrawna, nie zawiera glutenu. Dostarcza dużych ilości witaminy E i lecytyny, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację, zatem rekomendowana jest osobom pracującym intensywnie umysłowo, np. uczniom. Kasza jaglana zawiera także krzemionkę, mającą pozytywny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości.
3	<b>ŚRODA</b> <b>11.09.2019</b>	Zupa owocowa z wiśni z makaronem  Potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem  Woda mineralna	300 ml  120ml+150g+70g  200 ml	Gluten, jajko  Seler, mleko, gluten	<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.
4	<b>CZWARTEK</b> <b>12.09.2019</b>	Zupa rosolnik z pietruszką  Makaron z sosem pomidorowym ze świeżymi ziołami, serem żółtym i rukolą  Herbata miętowa	300ml  300g  200ml	Seler, gluten,  Gluten, jajko, mleko	<b>Natka pietruszki</b> to bardzo dobre źródło m.in. <b>witaminy C, żelaza (zapobiega niedokrwistości), kwasu foliowego</b> . 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.
5	<b>PIĄTEK</b> <b>13.09.2019</b>	Zupa pomidorowa z makaronem  Paluszki z fileta rybnego, ziemniaki puree, ogórek z koperkiem  Woda mineralna	300 ml  90g+150g+80g  200 ml	Seler, mleko, gluten, jajko  Gluten, jajko, mleko	<b>Ziemniaki</b> to niedocenione warzywo, które jest lekkostrawne i niskokaloryczne (ok 70 kcal na 100 g). Ziemniaki zawierają potas obniżający ciśnienie krwi oraz magnez, który jest budulcem kości i zębów oraz łagodzi stres i zmęczenie. Ziemniaki zawierają również spore dawki witaminy C.