

## JADŁOSPIS

Lp	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK 18.01.2021 r.</b>	Zupa ogórkowa na mięsie z ziemniakami i koperkiem  Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem  Herbata miętowa	300 ml  240 g  200 ml	Seler, mlekor  mleko	<b>Cynamondziała</b> przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Zmniejsza przekrwienie błony śluzowej nosa. Stosuje się go również przy dolegliwościach ze strony układu pokarmowego. Wskazuje się pozytywny wpływ cynamonu na stan zdrowia osób chorujących na cukrzycę czy zapalenie stawów. <b>Polecany jest podczas intensywnego wysiłku fizycznego, ponieważ wspomaga regenerację mięśni</b>
2	<b>WTOREK 19.01.2021</b>	Zupa rosół z makaronem i zieleniną  Pałka z kurczaka w barbecie, ziemniaki puree z masłem, surówka meksykańska  Kompot owocowy	300 ml  90g+120g+80g  200 ml	Seler, 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
3	<b>ŚRODA 20.01.2021</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami  Spaghetti z mąki durum z sosem bolońskim i warzywami okopowymi  Woda mineralna	300 ml  240 g  200 ml	Seler, mleko  Gluten, jajko, seler	<b>Mąka z pszenicy durum</b> (semolina) jest bardziej bogata w białko, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne niż zwykła mąka pszenna. <b>Zawiera</b> więcej żelaza, fosforu, potasu, miedzi, manganu, cynku, a także witamin z grupy B oraz kwasu foliowego niż mąka z pszenicy zwykłej. Durum zawiera również luteinę, która <b>wspomaga wzrok</b>
4	<b>CZWARTEK 21.01.2021</b>	Zupa krupnik  Medalion drobiowy, ziemniaki z koperkiem, surówka z modrej kapusty  Herbata owocowa	300ml  80g+120g+60g  200ml	Seler, gluten  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
5	<b>PIĄTEK 22.01.2021</b>	Zupa pomidorowa z makaronem  Pieczony filet z ryby, ziemniaki puree, surówka z kiszzonej kapusty  Woda mineralna	300 ml  80g+120g+80g  200 ml	Seler, mleko, gluten, jajko  Mleko, gluten, jajko	<b>Kiszona kapusta jest naturalnym probiotykiem</b> podnoszącym odporność organizmu oraz poprawiającym trawienie. Ponadto jest dobrym źródłem witaminy C, magnezu, potasu, żelaza i wapnia.