JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	GRAMATURA	ALERGENY	UWAGI
1	**PONIEDZIAŁEK 22.03.2021 r.**	Zupa grochówka Warzywa po chińsku z kurczakiem, ryż Herbata miętowa z cytryną	300 ml 240g 200 ml	Seler seler	**Ryż** jest najłatwiej przyswajalnym zbożem przez nasz organizm (dlatego należy do lekkostrawnych posiłków). Ma dobry wpływ na trawienie, ze względu na właściwości przeciwbiegunkowe. Reguluje poziom cukru we krwi. Obniża poziom cholesterolu i ma zbawienny wpływ na nasze serce
2	**WTOREK 23.03.2021**	Zupa rosół z makaronem Medalion drobiowy z warzywami, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty Kompot owocowy	300 ml 80g+120g+80g 200 ml	Seler, gluten, jajko Gluten, jajko, mleko	W **czerwonej kapuście** znajdziemy bogactwo witamin i składników mineralnych. Warto ją jeść, gdyż to znakomite źródło: potasu, siarki, wapnia, fosforu, sodu i magnezu. Zwiera również żelazo, cynk, miedź, mangan, selen i fluor
3	**ŚRODA 24.03.2021**	Zupa z czerwonej soczewicy Sos mięsno-wrzywny z pomidorami i cukinią, pyzy drożdżowe, ogórek kiszony Woda mineralna	300 ml 140g+2szt 200 ml	Seler Gluten, jajko, mleko	**Soczewica** to skarbnica wielu składników odżywczych. Stanowi źródło łatwo przyswajalnego białka, witamin z grupy B w tym kwasu foliowego, a także związków mineralnych,takichjak: potas, magnez, żelazo, miedź, cynk oraz mangan. Soczewica dostarcza do organizmu również żelazo, które niezbędne jest w procesach krwiotwórczych. Bierze także udział w syntezie hemoglobiny rozprowadzającej tlen po organizmie. Spożywanie soczewicy może zapobiec również anemii.
4	**CZWARTEK 25.03.2021**	Zupa barszcz czerwony z makaronem Gulasz z warzywami, kasza jęczmienna, buraczki Herbata owocowa	300ml 120g+100g+80g 200ml	Seler, gluten, jajko gluten	**Zakwas buraczany**– wzmacnia odporność, reguluje pracę jelit Proces fermentacji, któremu poddawane są i tak zdrowe buraki zwiększa jeszcze zawartość witaminy C
5	**PIĄTEK 26.03.2021**	Zupa pomidorowa z ryżem Gzik po poznańsku, ziemniaki Herbata miętowa	300 ml 90g+120g 200 ml	Seler, mleko, mleko	**Ziemniaki**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.