

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 16.09.2024 r.	Zupa kapuśniak z ziemniaczkami Pierogi leniwe z jogurtem i cynamonem	Seler Gluten, mleko, jajko	Czy wiecie, że, pierogi pochodzą z Chin? Nazywają się Jiaozi i są znane od czasów starożytnych. Dlaczego w takim razie uważane są za narodową potrawę Polaków? Cóż, na początku może się to wydawać dziwne, jeśli jednak przyjrzymy się historii dań narodowych innych krajów, zauważymy, że to zupełnie normalna kolej rzeczy. 😊
2	WTOREK 17.09.2024	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami Spaghetti z sosem bolońskim i warzywami okopowymi	Seler Gluten, jajko, seler	Kuchnia włoska słynie z makaronów, choć to nie Włosi go wymyślili, ale... również Chińczycy! A makaron stał się potrawą narodową. Dokładnie tak samo jest z polskimi pierogami. 😊
3	ŚRODA 18.09.2024	Zupa neapolitańska z ryżem Kotlecik drobiowy, frytki z pieca, surówka z marchewki i jabłka	Seler, mleko Jajko, gluten	Pomarańczowa marchewka pierwszy raz wyhodowana została w Holandii w XIV wieku. Istnieją odmiany marchewek w kolorze fioletowym, białym, żółtym, czerwonym, a czarnym 😊
4	CZWARTEK 19.09.2024	Grochówka Pulpety w sosie pomidorowym, kasza, sałatka z zielonego ogórka z cebulką	Seler Jajko, gluten	Ogórek w ponad 96% składa się z wody, pozostała część to bogactwo składników mineralnych i witamin. Znajdziemy w nim również błonnik. Ze składników mineralnych wymienić możemy wapń, magnez, fosfor, potas, sód, cynk, miedź, mangan, selen, fluor. Witaminy to m.in. witamina A i luteina – bardzo korzystne dla naszych zmęczonych oczu, witaminy z grupy B, C, K, kwas foliowy 😊
5	PIĄTEK 20.09.2024	Zupa pomidorowa z lanymi kluseczkami Figurki z rybki, ziemniaki puree, surówka żydowska	Seler, mleko, jajko, gluten Gluten, mleko, jajko	Pomidory, przetwory pomidorowe, a także zupa pomidorowa dostarczają wielu wartościowych składników i nawadniają organizm. Zupa pomidorowa przygotowana np. na wywarze warzywnym jest sycąca i lekkostrawna. Zupę tę bardzo lubią dzieci. To doskonały sposób na zachęcenie ich do jedzenia warzyw. 😊