

JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	ALERGENY	UWAGI
1	PONIEDZIAŁEK 7.10.2024 r.	Zupa kapuśniak z majerankiem i ziemniakami Makaron z sosem pomidorowym ze świeżymi ziołami, serem i rukolą	Seler Gluten, mleko, jajko	Rukola pochodzi z regionu Morza Śródziemnego, gdzie była uprawiana i wykorzystywana w kuchni od czasów starożytnych. W starożytnym Rzymie była uważana za afrodyzjak, a jej nasiona były często używane do produkcji olejów. ☺
2	WTOREK 8.10.2024	Zupa brokułowa Pałka z kurczaka, ziemniaki, surówka meksykańska	Seler gorczyca	Fasola jest bogatym źródłem witamin z grupy B, a szczególnie witaminy B1, czyli tiaminy, która działa przeciwdepresyjnie, poprawia pamięć i zdolność logicznego myślenia. Fasola jest bogata w potas, wapń i fosfor. W przeciwieństwie do grochu nie zawiera sodu. ☺
3	ŚRODA 9.10.2024	Zupa krem z białych warzyw z popcornem Kluski śląskie faszerowane mięsem, sałatka z ogórków po szwedzku	Seler, mleko Jajko, gluten	Gdy w jednej z jaskiń Nowego Meksyku znaleziono skamieniałe uprażone ziarna kukurydzy, aż trudno było uwierzyć, że już 4000 lat p.n.e. zajadano popcorn, a nawet się nim przystrajano do obrzędów religijnych. Do Europy trafił w XVI wieku dzięki żeglarzom, którzy wraz z nowym kontynentem odkryli wiele innych skarbów ☺
4	CZWARTEK 10.10.2024	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami Kurczak w sosie śmietanowym, ryż, marchewka juniorka	Seler Mleko, gluten	Czerwona soczewica nie posiada łupinki, dzięki czemu wartości odżywcze w niej zawarte są łatwiej przyswajane przez ludzki organizm. Ta konkretna odmiana ziarna ma nieco słodkawy smak, dlatego najlepiej sprawdzi się jako składnik zup, sosów, past i puree. ☺
5	PIĄTEK 11.10.2024	Zupa pomidorowa z ryżem Paluszki z fileta rybnego, ziemniaki puree, surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem	Seler, mleko Gluten, mleko, jajko	Nie jest znana dokładna data powstania pierwszej beczki z kiszoną kapustą, ale przyjmuje się, że za wynalazek ten odpowiedzialni są Chińczycy. W Chinach kiszona kapusta jako potrawa znana była już w VII wieku przed naszą erą ☺