

NAJZDROWSZA kuchnia świata



Do jadłospisu dzieci wprowadzone niektóre potrawy oraz przyprawy **najzdrowszej kuchni świata**, Medycznej kuchni chińskiej, tzw. „**gotowania według pięciu przemian**”. Do potraw podawane są zioła, bez emulgatorów, spulchniaczy, tudzież podobnych sztucznych przypraw. Odżywianie wg pięciu przemian służy m.in. wzmocnieniu trawienia, z biochemicznego punktu widzenia stosowanie tej kuchni, wspomaga nasz organizm poprzez produkowanie niezbędnych enzymów oraz istotnych dla przemiany materii substancji, tak aby jak najlepiej przetworzyć przyjmowane pożywienie. Pamiętajmy, że najzdrowsze są produkty, które pochodzą z pola i obory. Używanie ziół i naturalnych przypraw w odpowiednich konfiguracjach spowoduje, że sporządzimy najlepsze i najzdrowsze jedzenie. Pamiętajmy, że ludzie żyjący się wg tej kuchni, nie chorują i żyją ponad sto lat (Chińczycy). Niezdrowe produkty pochodzą z fabryki, puszek, plastikowych opakowań. Są przygotowywane ze składników i dodatków o bardzo niskiej wartości odżywczej. To czego organizm nie może pobrać z pożywienia, czerpie z rezerw przedurodzeniowych, które w ten sposób prędzej się zużywają. Pożywne jedzenie jest lekarstwem na wszystkie dolegliwości.

„BIESIADA”



JADŁOSPIS | 1 tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

chleb pszenno-żytni, masło, wędlina, ogórek, herbata owocowa

Obiad:

zupa pomidorowa z pomidorami, bazylią i koperkiem; makaron, kotlecik mielony z szynki wieprzowej z czarnuszką, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów i ogórków z sosem vinegret.

Podwieczorek:

2 naleśniki czekoladowe z serem waniliowym, kawa Inka, jabłko.

Wtorek

Śniadanie:

chleb graham, pasztet drobiowy-wieprzowy, kawa zbożowa z mlekiem

Obiad:

barszcz czerwony z zielonym groszkiem, kapustą i koziradką, opruszony majerankiem; kopytka polane sosem miodowym z bułką tartą; marchew z jabłkiem w jogurcie

Podwieczorek:

kajzerka pszenna z serem śmietankowym, galaretka pitna, jabłko.

Środa

Śniadanie:

Owsianka z bananami i rodzynkami z odrobiną imbiru, chleb wiejski, margaryna rama, polędwica drobiowa, sałata lub rzodkiewka

Obiad:

Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem, zieloną pietruszką i majerankiem; eskalopki sojowe w cieście, ziemniaki, marchewka z groszkiem, z miodem i imbirem; herbata z cytryną

Podwieczorek:

jogurt owocowy, kluski na parze, napój owocowy, jabłko.

Czwartek

Śniadanie:

chleb staropolski żytni, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kakao

Obiad:

rosół z makaronem, pulpeciki wieprzowe w sosie pieczeniowym, kasza jęczmienna, mix ogórkowy

Podwieczorek:

grahamka z dżemem z róży, herbata z goździkami, jabłko.

Piątek

Śniadanie:

chleb wieloziarnisty, masło, szynka, pomidor lub ogórek, herbata z cytryną i szczyptą kardamonu

Obiad:

kapuśniaczek mix, paluszki rybne, risotto z zielonym groszkiem i marchewką

Podwieczorek:

bułka pszenna z nutellą lub dżemem z róży, kawa z mlekiem, jabłko.





JADŁOSPIS | 2 tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

kaszka kukurydziana z gruszką i śliwką suszoną; chleb mazowiecki, masło, serek topiony, szczypiorek, herbata owocowa

Obiad:

krupnik z ziemniakami i marchewką, pieczeń drobiowa z zielonym groszkiem, jajkiem i zieloną pietruszką, marchewka na słodko z koziradką

Podwieczorek:

2 naleśniki śmietankowe z powidłami śliwkowymi, galaretka pitna, jabłko.

Wtorek

Śniadanie:

chleb staropolski – żytni, pasztet drobiowy, kakao

Obiad:

zupa jesienna z koperkiem i zacierką, klopsiki wieprzowo-wołowe z sosem pieczeniowym, kasza jęczmienna, kapusta biała z marchewką

Podwieczorek:

kajzerka pszenna z serkiem śmietankowym, herbata owocowa, jabłko.



Środa

Śniadanie:

chleb wieloziarnisty, parówka drobiowa, ketchup, kawa z mlekiem

Obiad:

Barszcz czerwony z fasolą, spaghetti bolognese z majerankiem i bazylią

Podwieczorek:

2 racuchy drożdżowe z jabłkami, kisiel pitny, jabłko.

Czwartek

Śniadanie:

mleko, płatki śniadaniowe o smaku miodowo-czekoladowym, chleb graham, ser biały ze szczypiorkiem

Obiad:

rosół z makaronem, nuggetsy z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska z marchewką i kukurydzą w sosie majonezowo-jogurtowym

Podwieczorek:

jogurt owocowy, kluski na parze, herbata z cytryną, jabłko.

Piątek

Śniadanie:

chleb wiejski, margaryna rama, wędlina, serek śmietankowy, kakao

Obiad:

zupa pomidorowa z czarnuszką i bazylią, ryż lub makaron, pierogi z okrasą i śmietaną

Podwieczorek:

kajzerka pszenna z nutellą, kisiel pitny, jabłko.





JADŁOSPIS | 3 tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

chleb wiejski, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kawa z mlekiem

Obiad:

kapuśniak ze słodkiej kapusty, potrawka drobiowa z warzywami w sosie koperkowym, makaron fusille

Podwieczorek:

bułka pszenna z dżemem z róży i ananasek, napój owocowy z goździkami, jabłko.

Wtorek

Śniadanie:

kasza jaglana z miodem, rodzynekami i morelą, cynamonem, chleb graham, wędlina, serek topiony, ogórek zielony

Obiad:

zupa ogórkowa, placki ziemniaczane ze śmietaną

Podwieczorek:

jogurt owocowy, swojskie pączki, kisiel pitny, jabłko.



Środa

Śniadanie:

chleb staropolski-żytni, pasztet drobiowo-wieprzowy, kakao

Obiad:

rosół z makaronem, kotlet schabowy, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, sos majonezowy z koperkiem

Podwieczorek:

kajzerka pszenna z dżemem truskawkowym, herbata owocowa, jabłko.

Czwartek

Śniadanie:

chleb wieloziarnisty, masło, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata z kardamonem

Obiad:

zupa jesienna z brukselką, zieloną pietruszką i zacierką, czerwono-oranżowe kluski śląskie, sos warzywno-mięsny, sałatka z buraków czerwonych

Podwieczorek:

kajzerka pszenna z serkiem topionym, kawa zbożowa z mlekiem, jabłko.

Piątek

Śniadanie:

mleko, płatki śniadaniowe o smaku miodowo-czekoladowym, chleb wiejski, ser żółty, szczypiorek

Obiad:

zupa pomidorowa z makaronem, paluszki rybne, surówka z kapusty mieszanej z marchewką

Podwieczorek:

2 racuchy drożdżowe z jabłkami i kisiel pitny, jabłko.





JADŁOSPIS | 4 tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

mleko, płatki śniadaniowe o smaku miodowo-czekoladowym, chleb mazowiecki, ser topiony, rzodkiewka lub ogórek

Obiad:

barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieloną pietruszką, nuggetsy z kurczaka, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką posypana imbirem

Podwieczorek:

2 naleśniki waniliowe z dżemem z róży i kawałkami ananasa, herbata z goździkami, jabłko.

Wtorek

Śniadanie:

chleb wiejski, margaryna rama, wędlina, serek śmietankowy, kako

Obiad:

rosół z makaronem, klopsiki wieprzowe z sosem koperkowym, surówka z kapusty mieszanej z marchewką, ogórkiem w sosie jogurtowym

Podwieczorek:

kajzerka pszenna z nutellą, napój owocowy, jabłko.



Środa

Śniadanie:

chleb staropolski żytni, pasztet drobiowy, kawa zbożowa z mlekiem

Obiad:

Barszcz ukraiński z kapustą i zielonym groszkiem, z majerankiem, kotlet sojowy, ziemniaki, marchewka z groszkiem

Podwieczorek:

2 racuchy drożdżowe z owocami, kisiel pitny, jabłko.

Czwartek

Śniadanie:

kasza manna z sokiem malinowym, chleb graham, masło, wędlina, ser żółty, szczypiorek

Obiad:

zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną pietruszką, leniwe kluski z białym serem i sosem truskawkowo-jogurtowym

Podwieczorek:

bułka pszenna z pasztetem pomidorowym, herbata owocowa, jabłko.

Piątek

Śniadanie:

chleb wiejski, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, kakao

Obiad:

jesienna zupa kalafiorowa z zieloną pietruszką, paluszki rybne, ryż curry lub ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej i słodkiej

Podwieczorek:

jogurt owocowy, kluski na parze (2 szt.), napój owocowy, jabłko.





JADŁOSPIS | 5 tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

chleb staropolski-żytni, pasztet drobiowy, kakao

Obiad:

zupa jarzynowa z pietruszką i koperkiem, escalopki sojowe, ziemniaki, marchewka z groszkiem

Podwieczorek:

kajzerka pszenna z serkiem topionym, herbata z kardamonem, jabłko.

Wtorek

Śniadanie:

chleb wiejski, masło, wędlina, ser, pomidor lub ogórek, kakao

Obiad:

zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem, pulpeciki wieprzowe w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, mix ogórkowy

Podwieczorek:

jogurt owocowy, kajzerka razowa z nutellą, herbatka owocowa, jabłko.



Środa

Śniadanie:

mleko, płatki śniadaniowe o smaku miodowo-czekoladowym, chleb mazowiecki, ser topiony, rzodkiewka

Obiad:

rosół z makaronem, kotlety mielone, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką na słodko

Podwieczorek:

grahamka z dżemem z róży i brzoskwinia, napój owocowy, jabłko.

Czwartek

Śniadanie:

chleb wieloziarnisty, ser biały ze szczypiorkiem, kawa zbożowa z mlekiem

Obiad:

barszcz biały z jajkiem, gołąbki z sosem pomidorowym

Podwieczorek:

jogurt owocowy, kluski na parze (2 szt.), herbata owocowa, jabłko.

Piątek

Śniadanie:

chleb wiejski, margaryna rama, wędlina, serek śmietankowy, kakao

Obiad:

kartoflanka z zielonym groszkiem, spaghetti bolognese z majerankiem i bazylią

Podwieczorek:

parówka drobiowa z ketchupem, kajzerka pszenna, herbata z cytryną, jabłko.

