

ÉTLAP	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA
HÉTFŐ	Szünet	Sertésraguleves Túróval töltött zsemle vaniliasodóval	Szünet
KEDD	Szünet	Hippokratész leves Töltött tök Tzatziki mártással Sárgadinnye	Szünet
SZERDA	Szünet	Tojásleves Burgonyafőzelék Zelleres köleses** fasírttal Almás rétes	Szünet
CSÜTÖRTÖK	Szünet	Tárkonyos cukkinileves Óvári sertés Fűszeres héjas burgonyával Savanyúsággal	Szünet
PÉNTEK	Szünet	Sárgarépakrémleves Lilahagymás csirke Párolt petrezselymes rizzsel befőttel	Szünet

****Köles élettani hatásai:**

A gyomor egyik legjobb gyógyszere, hiszen könnyen emészthető, magas rosttartalma pedig megtisztítja a bélrendszert a salaktól. Mivel nem tartalmaz glutént, lisztérzékenyek, sőt a laktózérzékenyek is fogyaszthatják. Szabályozza a vércukor- és koleszterinszintet, magas a kvasav és szilícium tartalma. Az egyik leggazdagabb magnéziumforrás, de tartalmaz foszfort, mangánt és vasat is. B-vitaminban is gazdag. Így ha erőtlennék, fáradtnak érezzük magunkat, egy tál köles segíthet.

Étlap

2015. július 20- július 24.

30. hét