

ÉTLAP	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA
HÉTFŐ	Szünet	Lebbencsleves Sonkába göngyölt csirke vegyes körettel befőttel	Szünet
KEDD	Szünet	Sárgadinnyekréml eves Sertéssült újbagymás kakukkfüves mártással, kölessel	Szünet
SZERDA	Szünet	Kukoricaleves pirított csirkemellel Rakott zöldbab savanyúsággal	Szünet
CSÜTÖRTÖK	Szünet	Kolbászos burgonyaleves Cukkini főzelék sült kolbásszal Süti	Szünet
PÉNTEK	Szünet	Tésztás fehérbableves Túrós tészta tejfőllel	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 kovásva és szilícium tartalma. Az egyik leggazdagabb magnéziumforrás, de tartalmaz foszfort, mangánt és vasat is. B-vitaminban is gazdag. Így ha erőtlennek, fáradtnak érezzük magunkat, egy tál köles segíthet.

**Kakukkfű élettani hatásai:

Étvágyjavító, puffadást gátló, görcsoldó és hasmenés elleni szer, jó bélfertőtlenítő, valamint bélféregűző hatása is ismert. A kakukkfű különösen ajánlott gyomor- és epebetegnek számára.

Étlap

2015. július 27- július 31.

31. hét