

<b>ÉTLAP</b>	<b>TÍZÓRAI</b>	<b>EBÉD</b>	<b>UZSONNA</b>
<b>HÉTFŐ</b>	Szünet	Lebbencsleves Sonkába göngyölt csirke vegyes körettel befőttel	Szünet
<b>KEDD</b>	Szünet	Sárgadinnyekréml eves  Sertéssült újhangymás kakukkfüves mártással, kölessel	Szünet
<b>SZERDA</b>	Szünet	Kukoricaleves pirított csirkemellel Rakott zöldbab savanyúsággal	Szünet
<b>CSÜTÖRTÖK</b>	Szünet	Kolbászos burgonyaleves  Cukkini főzelék sült kolbásszal Süti	Szünet
<b>PÉNTEK</b>	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