„**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**I Dekada – 02.01.2023 r.**

Poniedziałek

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 50g***[ mąka **żytnia**, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni, gluten pszenny, woda, sól, do posypka; płatki owsiane, siemię, słonecznik**], ***z******masłem 5g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**. *Polędwica drobiowa 26g[***woda, filet z kurczaka 36%, skrobia, skórki wieprzowe 5%, białko **sojowe,** sól, substancje zagęszczające(karagen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory(trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku, (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz(izoskominian sodu), substancja konserwująca: (azotyn sodu). Osłonka niejadalna. Produkt może zawierać: **zboża zawierające gluten, jaja, białka mleka (z laktozą), orzeszki ziemne, seler, gorczycę, sezam], *z papryką czerwoną 20g i z ogórkiem zielonym 15g. Kakao 150ml***( **mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g, cukier 2g)**.**

***Przekąska:*** *mandarynka 60g*

**Alergeny:** **gluten, mleko, soja**

**Obiad:**

***Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabielana jogurtem greckim***(kiełbasa czosnkowa wieprzowa 20g[ mięso wieprzowe 97,1%, sól, przyprawy ( w tym **gorczyca**), hydrolizat białka roślinnego z **soi,** ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku: E 621, substancja konserwująca: E 250, jelito wieprzowe (osłonka)], barszcz biały 50ml[woda,mąka **żytnia,**mąka**pszenna,**czosnek], ziemniaki 50g, jogurt grecki 25g[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus   
i Bifidobacterium lactis], czosnek 1g, cukier 2g, majeranek 0,3g). ***Makaron z truskawkami i serem białym 40g*** (makaron zwierzaki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda] , truskawki 60g, ser biały półtłusty 40g, jogurt naturalny 10g[mleko pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L.acidophius i Bifidobacterium.], śmietana 18%[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus

i Bifidobacterium] 10g, cukier 5g). ***Sok jabłkowy 200ml***[ sok z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska]

**Alergeny:** **gluten, mleko, czosnek, jaja**

**Podwieczorek:**

***Kanapka 35g***[mąka **pszenna(zawiera gluten),** woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)],***z masłem 5g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z jajkiem na twardo 30g, ze szczypiorkiem 5g i pomidorem 25g. Mleko*( mleko** 2,00 % 150ml).

**Alergeny:** **gluten, jaja, mleko, seler, orzechy, soja.**

„**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**II DZIEŃ DEKADY – 03.01.2023 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Kasza manna 12g z rodzynkami 3g***(kasza manna 12g[zawiera **gluten**], **mleko** 2,00%, rodzynki suszone 3g[Rodzynki 99,5%, olej bawełniany i/lub słonecznikowy. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, grzeszki ziemne, **inne orzechy**, **mleko**, soję oraz nasiona sezamu]). ***Kanapka 35g*[**mąka **pszenna**(zawiera gluten), woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa**, kwas askorbinowy, enzymy)], ***z masłem 5g***[śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z serem żółtym 15g*[mleko** krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól**] *i z rzodkiewką 30g.***

***Przekąska:*** *jabłko 100g, woda niegazowana*

**Alergeny:** **gluten, mleko, soja.**

**Obiad:**

***Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki(***porcja rosołowa ze skrzydełkami 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, kasza jaglana 30g[100% kasza jaglana], pietruszka nać 2g). ***Gulasz wieprzowy***(łopatka 60g, olej rzepakowy 5g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka **pszenna** 2g, cebula 10g). ***Kopytka 50g***(mąka **pszenna** 8g, jajko ¼, ziemniaki 50g, mąka ziemniaczana 3g), ***surówka z marchwi, jabłka i kiszonego ogórka 60g. Herbata malinowa 150ml*[**owoc maliny 38,5%, hibiskus, owoc jabłka, aromaty, owoc aronii, koncentrat soku malinowego 1%, regulator kwasowości - kwas cytrynowy], woda niegazowana 150ml.

**Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, nasiona, sezamu, orzechy**

**Podwieczorek:**

***Kisiel wiśniowy 250ml(***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z wiśni 0,1%. Produkt może zawierać **gluten,** **jaja**, **mleko**, **soję**]). ***Ciasteczka owsiane kokosowe podlane czekoladą 19g***[produkty pochodzące   
z pełnoziarnistego owsa 42,4% (płatki owsiane, mąka **owsiana**), czekolada 21% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi); aromat), tłuszcz palmowy nieutwardzony, wiórki kokosowe 10,3%, nierafinowany cukier trzcinowy, syrop glukozowy 3,4%, substancje spulchniające: węglany sodu (soda oczyszczona), sól morska, melasa trzcinowa, aromat, pozyskiwany   
z kontrolowanych plantacji palm olejowych, które nie zagrażają lasom tropikalnym i ich mieszkańcom]. ***Jabłko crispy 18g[jabłko100%]. Mleko 2,0% 150ml.***

**Alergeny:** **gluten, jaja, mleko, soja, orzeszki arachidowe inne orzechy.**

„**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**III DZIEŃ DEKADY – 04.01.2023r.**

**Środa:**

**Śniadanie:**

***Płatki miodowe na mleku*** (**mleko** 2,00% 150ml, płatki miodowe 15g[mąki 72,8%: **pszenna** pełnoziarnista 36,5%, owsiana, kukurydziana, ryżowa; cukier, syrop glukozowy, miód 4,1%, skrobia ziemniaczana, tłuszcz palmowy, substancja spulchniająca: węglany sodu, sól, cukier karmelizowany, aromaty, emulgator: lecytyny (lecytyna **sojowa**), barwnik: karoteny, substancje wzbogacające: witaminy i składniki mineralne (witamina C, niacyna, kwas pantotenowy, witamina B6, ryboflawina (wit. B2), tiamina (wit. B1), kwas foliowy, witamina B12, wapń, żelazo). Produkt może zawierać śladowe ilości mleka])**. *Kanapki 35g[*mąka pszenna,** drożdże, woda, sól]***, z twarogiem sernikowym 25g***[mleko, śmietanka, mleko w proszku, kultury mleczarskie].

***Przekąska: banan 60g, woda niegazowana***

**Alergeny:** **mleko, gluten, soja, orzechy.**

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z makaronem******150ml***[Rosół drobiowy 150ml, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** 10g , por 10g, koncentrat pomidorowy 10g[przecier pomidorowy 100%], jogurt naturalny 2% 25g[ **mleko**, **śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], makaron pełnoziarnisty 40g[**pełnoziarnista** mąka semolina z **pszenicy** durum, woda]). ***Bryzol z kurczaka*(** pierś z kurczaka 60g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], jajko1/4, mąka **pszenna** 3g) **, *ziemniaki 50g, marchewka 50g z jabłkiem 30g. Sok jabłko gruszka150ml***[ sok jabłkowy NFC 65%, sok gruszkowy NFC 25%], woda niegazowana 150ml.

**Alergeny:** **gluten pszenny, seler.**

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem morel-brzoskwinia***( pieczywo chrupkie 25g[ mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***dżem morelowy 20g*[** morela (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]**. *Kakao***( **mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g, cukier 2g)**. *Melon żółty 70g.***

**Alergeny: gluten, mleko, .**

**Bezpłatne konsultacje dietetyczne dla dzieci i rodziców**

**Dietetyk mgr Maja Walas**

**Centrum Dietetyczne Naturhouse TOMAX**

**ul. P.O.W 17 (parter)**

**tel. 44 744 16 06**

„**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**IV DZIEŃ DEKADY – 05.01.2023 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 50g*[**mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni,**],   
***z masłem******5g***[ **śmietanka,** masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***ser żółty 10g[***mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól***]***, ***kabanosy wieprzowe 30g*[** 100g produktu wyprodukowano z 105,2g mięsa wieprzowego, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E 301, substancja konserwująca E250, osłonka kolagenowa (wołowa) jadalna ], ***z papryką czerwoną 10g. Mięta 150ml.***

***Przekąska:*** *jabłko 50g, woda niegazowana*

**Alergeny:** **gluten pszenny, mleko.**

**Obiad:**

***Zupa jarzynowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 10g, kalafior 25g, fasolka żółta 25g, brukselka 30g,jogurt naturalny 25g[**mleko**, **śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym***( łopatka 60g (mięso mielone) jajko ¼, cebula 10g, bułka tarta 3g[ mąka **pszenna, (zawiera gluten),** woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)], olej rzepakowy8g[100% rafinowany olej rzepakowy   
z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], pietruszka nać 2g, przecier pomidorowy 15g[ przecier pomidorowy 100%]), ***surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, papryki czerwonej, ogórka zielonego***(kapusta pekińska 40g, marchew 10g, papryka czerwona 5g, ogórek zielony 15g), ***ryż paraboliczny 30g*** [ może zawierać **gluten]**. ***Herbatka owocowa 150ml, woda niegazowana 150ml.***

**Alergeny: gluten, jaja, seler, sezam, gluten**

**Podwieczorek:**

***Rogal maślany* 30g[mąka pszenna,** woda, margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), sól], ***z masłem 5g* [śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]***, z serkiem brzoskwiniowym 20g[***ser twarogowy, brzoskwinie 7%, syrop glukozowo fruktozowy z **pszenicy,** skrobia modifikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E415, pektyny, E401; aromaty, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: ekstrat z papryki i kurkumina]. ***Kawa inka 200ml***(**mleko 2,00%,** kawa inka 5g[ zboża 72**% (jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], z miodem 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel])

**Alergeny: gluten, mleko.**

**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**VI DZIEŃ DEKADY– 09.01.2023 r.**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 25g***[mąka **żytnia**, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni, gluten pszenny, woda, sól, do posypka; płatki owsiane, siemię, słonecznik], *z masłem 5g*** [śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***szynka z liściem 15g***[ mięso wieprzowe od szynki 81,23%, woda, sól, białko **sojowe,** stabilizatory: E451, E450, E452, substancje zagęszczające E407a, E415, błonnik **pszenny, (bezglutenowy**), maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, cukier glukoza, białko wieprzowe, hemoglobina, dekstroza, laktoza(pochodna mleka), aromat, hydrolizat białka **sojowego**, przyprawy,warzywa i ich ekstrakty **(w tym seler),** substancja konserwująca E250], ***papryka czerwona 10g, pomidor 20g na liściu sałaty 5g. Kawa inka 150ml***(**mleko** 2%, kawa inka 5g[**jęczmień, żyto**, cykoria-prażone(zboża-78)], miód 5g).

***Przekąska:*** *banan 60g, woda niegazowana*

**Alergeny:** **gluten, mleko, żyto**

**Obiad:**

***Zupa fasolowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 10g, fasolka żółta 60g, śmietana 18% 18g[śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium,]), ***pierś z kurczaka70g***

***w curry60g(*** filet z pierś kurczaka 70g, przyprawa curry[ Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny. produkt może zawierać: gluten, jaja, soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę, sezam i łubin, które są używane w zakładzie], śmietana 18% 18g, marchew 30g, pietruszka 20g, seler 10g, por 10g) , ***ryż paraboliczny 40g, sok jabłkowo-gruszkowy 200ml*,** woda niegazowana, woda niegazowana 150ml.

**Alergeny:** **Seler, mleko, jajo, gluten**

**Podwieczorek:**

***Angielka 35g****[***mąka pszenna,** drożdże, woda, sól**], *z masłem 5g*** [śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%] ***z pastą serową 25g***( ser biały półtłusty 25g, jogurt grecki 10g[**mleko, śmietanka**, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], rzodkiewka 30g, szczypiorek 5g ). ***Mleko2,00% 150ml. Jabłko 50g*.**

**Alergeny:** **gluten, mleko.**

„**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**VII DEKADA- 10.01.2023 r.**

**Wtorek:**

**Śniadanie:**

***Kanapka 50g*[żytnio pszenny; mąka żytnia, pszenna** zakwas żytni (**mąka żytnia,** woda), sól, woda mak lub **sezam** do posypki], ***z masłem 5g*[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z polędwicą drobiową 20g*** [woda, filet z kurczaka 36%, skrobia, skórki wieprzowe 5%, białko **sojowe,** sól, substancje zagęszczające(karagen, konjak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory(trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku, (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz(izoskominian sodu), substancja konserwująca: (azotyn sodu). Osłonka niejadalna. Produkt może zawierać: **zboża zawierające gluten, jaja, białka mleka (z laktozą), orzeszki ziemne, seler, gorczycę, sezam.], *z papryką czerwoną 20g, papryką żółtą 10g na liściu sałaty 5g. Kakao 150ml(***kakao 2g[to proszek powstały   
ze zmielonym nasion owoców kakaowca], mleko 2% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]).

***Przekąska: jabłko 50g.***

**Alergeny:** **gluten, mleko**.

**Obiad:**

***Rosół z makaronem***(kurczak 50g, pręga wołowa 10g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, cebula 10g, por 10, natka pietruszki 2g, makaron nitki 40g[mąka makaronowa **pszenna**]), ***mięso drobiowo - wieprzowe z warzywami, ziemniaki 100g, surówka z marchwi, pietruszki, selera, pora 60g*** ( marchew tarta 20g, pietruszka 20g, seler 10g, por 10g, cukier 2g, olej rzepakowy 1g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]). ***Sok jabłkowy 150ml***[sok jabłkowy NFC 100%,], woda niegazowana 150ml.

**Alergeny:** **gluten, jaja, seler.**

**Podwieczorek:**

***Budyń czekoladowy Delecta 200ml***(budyń czekoladowy Delecty10g[skrobia(kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat, barwnik: ryboflawiny. Produkt może zawierać **gluten,** jaja, **mleko, soję],** mleko 2% 150ml), ***biszkopty babuni tradycyjne na bazie naturalnych składników 20g***[mąka **pszenna** (43%), pasteryzowana masa jajowa (33%), cukier, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu; substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu; glukoza, sól, miód sztuczny płynny: cukier, syrop glukozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat; barwnik: karoteny]. ***Granola   
z orzechami 15g[***Pełnoziarniste płatki **owsiane** 36,5%, mąka: **owsiana** 7%, **jęczmienna**, kukurydziana; nierafinowany cukier trzcinowy, **orzech arachidowy** 9,4%, olej słonecznikowy, krem orzechowy 5,2%: orzech arachidowy; grys kukurydziany, płatki kokosowe, melasa trzcinowa, sól morska, substancje spulchniająca: węglany sodu; emulgator: lecytyny (z **soi**), ekstrakt słodu **jęczmiennego**]. **Winogron zielony 50g.**

**Alergeny:** **gluten, jaja, mleko, soja, orzechy.**

**„Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**VIII DZIEŃ DEKADY – 11.01.2023 r.**

**Środa:**

**Śniadanie*:***

***Płatki Corn Flakes***[**mleko** 2,00% 150ml, płatki Corn Flakes 10g[grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego; produkt może zawierać: **gluten, mleko oraz soję**]. ***Kanapka 35g*[mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], ***z masłem 5g,* [śmietanka, masło, serwatka**w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z żółtym serem 15g***[**mleko** krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], ***i rzodkiewką15g, woda niegazowana.***

***Przekąska:*** *gruszka 40g*

**Alergeny:** **gluten, mleko, soja**

**Obiad:**

***Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywno-mięsnym zabielana jogurtem naturalnym***(porcja rosołowa z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 40g, por 10g, groszek ptysiowy 10g[jaja świeże, mąka **pszenna,** tłuszcz cukierniczy [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy) w zmiennych proporcjach, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) , aromat], sól, substancje spulchniające: węglany sodu, difosforany. Produkt może zawierać: **nasiona sezamu**, **mleko**]. ***Kotlet jajeczny 60g***(jajo, bułka tarta 3g[mąka **pszenna, (zawiera gluten),** woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka sojowa, kwas askorbinowy, enzymy)], natka pietruszki 2g, olej rzepakowy 3ml[ 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]), ***marchewka z jogurtem naturalnym 50g***(marchew 40g, jogurt 10g, cukier 1g, cytryna 4g), ***ziemniaki 70g. Sok jabłkowy 150ml, woda niegazowana 150ml.***

**Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, sezam**

**Podwieczorek:**

***Kisiel truskawkowy Delecty 150ml***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z truskawek 0,1%. Produkt może zawierać **gluten, jaja, mleko, soję**]. ***Ciasteczka owsiane kokosowe podlane czekoladą 19g***[produkty pochodzące z **pełnoziarnistego owsa** 42,4% (**płatki owsiane**, mąka **owsiana**), czekolada 21% (**miazga kakaowa**, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi); aromat), tłuszcz palmowy nieutwardzony, wiórki kokosowe 10,3%, nierafinowany cukier trzcinowy, syrop glukozowy 3,4%, substancje spulchniające: węglany sodu (soda oczyszczona), sól morska, melasa trzcinowa, aromat, pozyskiwany

z kontrolowanych plantacji palm olejowych, które nie zagrażają lasom tropikalnym i ich mieszkańcom]. ***Jabłko – banan crispy 18g. Kakao 200ml(mleko 2,00% 200ml, kakao naturalne 2g*** [to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]).

**Alergeny:** **gluten, jaja, mleko, soja, orzeszki arachidowe inne orzechy.**

„**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**IX DZIEŃ DEKADY – 12.01.2023 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Chleb grahamka 50g***[**mąka żytnia,** grahamka typ. 2000, zakwas(**mąka żytnia,** woda) woda, sól, otręby żytnie], ***z masłem 5g***[śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z szynką wiejską 15g***[mięso wieprzowe od szynki 81,23%, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory: E451, E450, E452, substancje zagęszczające E407a, E415, błonnik **pszenny,** (bezglutenowy), maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, cukier glukoza, białko wieprzowe, hemoglobina, dekstroza, laktoza(pochodna mleka), aromat, hydrolizat białka sojowego, przyprawy, warzywa i ich ekstrakty   
**(w tym seler),** substancja konserwująca E250], ***papryka czerwona 20g, papryka żółta 10g. Kawa inka 150ml***(**mleko 2,00%,** kawa inka 5g[ zboża 72**% (jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone],

z miodem 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]), woda niegazowana 150ml.

***Przekąska: winogron zielony 60g, woda niegazowana.***

**Alergeny:** **gluten, mleko**

**Obiad:**

***Szczawiowa z ziemniakami***(łopatka bez kości 20g, ziemniaki 50g, marchewka 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g **, seler** 10g, szczaw ze słoika 10g, jajko na twardo 12g, śmietana 18% 10g[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus   
i Bifidobacterium]), ***Spaghetti*(** łopatka mielona 60g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], cebula 10g, czosnek 10g, olej rzepakowy 3ml, bazylia 5g i oregano 5 g,makaron spagetti pełnoziarnisty 30g[semolina z twardej pszenicy durum, woda], ser żółty 10g[mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól])**. *Sok jabłko - gruszka 150ml[***sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%***], woda niegazowana.***

**Alergeny:** **gluten, mleko, jaja, seler.**

**Podwieczorek:**

***Kanapka 30g*[**mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), woda, sól], **z masłem** **5g**[ śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], **pasztetem** **drobiowym** **26g**[mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, skórki z indyka, skórki wieprzowe, woda, wątroba z kurczaka, wątroba wieprzowa, bułka tarta pszenna, kasza manna (**z pszenicy),** olej rzepakowy, , cebula smażona( cebula, olej palmowy, mąka pszenna), sól skrobia ziemniaczana, białko sojowe, białko wieprzowe, przyprawy, ekstrakty przypraw (zawierają seler), wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości, octany sodu, stabilizatory: E451, E450, E452, substancja zagęszczająca: E407, aromaty(zawierają **mleko**), barwnik: E150d. Zawartość składników: drobiowych 66,6%, wieprzowych – 20,1%], ***kiszony ogórek*** ***30g, pomidor 20g Mleko 200ml***

**Alergeny:** **gluten, mleko.**

„**Jadłospis konsultowany z dietetykiem Centrum Dietetycznego Naturhouse TOMAX”**



**X DZIEŃ DEKADY – 13.01.2023 r.**

**PIĄTEK**

**Śniadanie:**

**Płatki owsiane z żurawiną na mleku z miodem 150ml**( płatki owsiane 12g, mleko 2,00% 150ml, żurawina suszona 3g[opakowanie zawiera 100% suszonych owoców **żurawiny**, bez żadnych dodatków, polepszaczy smaku czy konserwantów. **Suszona żurawina** to: Produkt naturalny. Bez dodatku cukru

i oleju]). ***Kanapka 35g*[mąka pszenna,** drożdże, woda, sól],  ***z masłem 5g*[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, *z pastą z sera twarogowego, jogurtu greckiego i z rzodkiewką 20g***(ser twarogowy półtłusty 25g, smietana10g[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium], rzodkiewka 15g).

***Przekąska: jabłko 50g, woda niegazowana.***

**Alergeny:** **gluten, mleko, soja**

**Obiad:**

***Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym zabielana jogurtem naturalnym***(udko z kurczaka 20g, marchew 45g, pietruszka korzeń 20g, **seler korzeń** 10g, por 10g, jogurt naturalny 25g[**mleko, śmietanka**, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], ziemniaki 50g)**. *Ryba sola 60g***( mąka **pszenna**3g**, jajo**1/4**,** ryba Miruna bez skóry 60g, olej rzepakowy 12g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**, *surówka z kiszonej kapusty, jabłka***

***i marchwi*(** kapusta kiszona 30g**,** tarte jabłko 20g, marchewka 10g, cukier 5g**), *ryż paraboliczny 30g. Sok jabłko-marchew 150ml***[sok jabłkowy NFC 50%, sok marchwiowy 50%]**,** woda niegazowana.

**Alergeny:** **mleko, ryba, seler.**

**Podwieczorek:**

***Wafle kukurydziane 15g***[ kukurydza 89,4% 9 grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], ***z serkiem waniliowym 50g***[Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E401, E415, pektyny, aromat, barwnik: kurkumina]. ***Mleko 2% 150ml. Banan 60g.***

**Alergeny: mleko.**

**Bezpłatne konsultacje dietetyczne dla dzieci i rodziców**

**Dietetyk mgr Maja Walas**

**Centrum Dietetyczne Naturhouse TOMAX**

**ul. P.O.W 17 (parter)**

**tel. 44 744 16 06**