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



**I DZIEŃ DEKADY – 13.03.2023 r.**

**PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:**

**Płatki miodowe 20g. Kanapka[mąka pszenna,** drożdże, woda, sól**]**, **z masłem śmietankowym 5g**[ **śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%],  **z** **serem żółtym 10g**[mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], **papryką czerwoną 20g, na liściu sałaty 5g.**

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

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

**Obiad:**

**Zupa marchewkowa**(udko z kurczaka 30g, marchew 40g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g 30g, ziemniaki 40g, śmietana 18%[ **śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.** **acidophilus i Bifidobacterium**]). **Kluski leniwe**(mąka pszenna 25g, jajko 10g, ser twarogowy półtłusty 60g, masło 3g[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], bułka tarta 5g, cukier 10g, cynamon 4g). **Sok jabłko gruszka 150ml, woda niegazowana 150ml.**

**Alergeny: gluten, gorczyca, nasiona sezamu, mleko, seler, jajo.**

**Podwieczorek:**

**Chleb pszenno żytni 35g**[mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), woda, sól], **z masłem śmietankowym 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 ogórkiem zielonym 20g. Herbata   
z cytryną150ml**

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

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



**II DZIEŃ DEKADY – 14.03.2023 r.**

**WTOREK**

**Śniadanie:**

***Kanapka 35g*[mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], **z masłem śmietankowym 5g[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, z twarogiem sernikowym 20g(**twaróg sernikowy 25g[**mleko,** kultury bakterii **mlekowych],** jogurt naturalny 25g**[mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych.]. **Kawa inka z miodem 150ml**[**mleko** 2,00% 200 ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód 3g)**.**

**Przekąska:** gruszka 80g, woda niegazowana, lizak serduszko

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

**Obiad:**

**Ryżanka**(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, koper 2g, ryż biały 20g). **Bryzol z kurczaka 50g(**filet drobiowy 50g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], **jajko**1/4, mąka **pszenna** 3g, bułka tarta 10g)**. Surówka z selera, z rodzynkami, z jabłkiem i jogurtem(seler** 50g, rodzynki 10g, jabłko 30g, jogurt grecki 10g[**mleko**, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***ziemniaki 60g*. Herbata malinowa z dzika różą 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Jogurt naturalny z bananem, truskawkami i granolą z orzechową**(jogurt naturalny 2% 150ml[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], śmietana 20g, brzoskwinie 100g, banan 50g, truskawki 20g, granola orzechowa[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**. Produkt może zawierać**mleko**, oraz **orzechy**])**. Herbatniki 25g[**mąka **pszenna**, cukier, masło skoncentrowane 8,5%, syrop glukozowy, serwatka (**z mleka**)   
w proszku, substancje spulchniające: e500, e503, e450; sól, aromat, **mleko** w proszku odtłuszczone, białka **mleka].**

**Alergeny: mleko, orzechy, gluten**

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



**III DZIEŃ DEKADY- 15.03.2023 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

**Kanapki 35g[żytnio pszenny; mąka żytnia, pszenna** zakwas żytni (**mąka żytnia,** woda), sól, woda mak lub **sezam** do posypki], **z masłem śmietankowym 5g[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%**], z kiełbasą krakowską suchą 20g[**100g produktu wykonano z 104,0g mięsa wieprzowego, sól, izolat, **białka sojowego,** skrobia ryżowa, glukoza, błonnik roślinny pszenny (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciw utleniacze E 316, substancja konserwująca E250, W osłonce niejadalnej]**, papryką czerwoną 20g. Mleko 2,00% 150ml, woda niegazowana.**

**Przekąska:** melon żółty 50g

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

**Obiad:**

**Zupa z białej kapusty zabielana śmietaną 18%**(porcja rosołowa z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, ziemniaki 50g, biała kapusta 70g, śmietana 18%25g[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa])**. *Spaghetti*(** łopatka mielona 60g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], marchew 20g, pietruszka 10g, seler 10g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], makaron spaghetti 20g[Semolina z twardej pszenicy durum, woda], czosnek 10g). ***Sok jabłkowo-gruszkowy 150ml[***sok jabłko 50%, gruszka 50%]***. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

**Kanapki 35g**[**mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], **z masłem śmietankowym5g[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%**], z jajkiem na twardo 30g , i ze szczypiorkiem 15g. Kawa inka   
z miodem150ml( mleko** 2,00% 150ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód 3g**),**

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

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



**IV DZIEŃ DEKADY – 16.03.2023 r.**

**CZWARTEK**

**Śniadanie:**

**Płatki śniadaniowe kulki czekoladowe na mleku(** płatki śniadaniowe czekoladowe 12g[przepyszne kulki zostały uformowane z **połączenia mąki pszennej, pszennej pełnoziarnistej, ryżowej i kukurydzianej** to zdrowe śniadanie z obniżoną zawartością cukru i dużą ilością błonnika. To smaczne płatki dla osób chcących zdrowo się odżywiać i wesprzeć pracę układu pokarmowego. Bez sztucznych aromatów   
i konserwantów], **mleko** 2,00% 150 ml**).** **Kanapka 50g[mąka żytnia,** grahamka typ. 2000, zakwas(**mąka żytnia,** woda) woda, sól, otręby żytnie], **z masłem śmietankowym 5g[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, z serem żółtym 10g, z kabanosem drobiowym 25g**[mięso **drobiowe** (w tym mięso   
z indyka, mięso z kurczaka), mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, cukier, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. osłonka jadalna - jelito baranie, barwnik: annato.]**, z pomidorem 20g,**

**i ogórkiem zielonym 20g**, **woda niegazowana.**

**Przekąska**: jabłko 70g

**Alergeny:** **gluten, mleko, seler, gorczyca, sezam.**

**Obiad**:

**Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym(**porcja rosołowa 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 40g, **seler** korzeń 40g, por 10g, soczewica 10g , groszek ptysiowy 15g[ **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**])**. *Gulasz wieprzowy*(**szynka bez kości 50g, cebula 10g, olej rzepakowy 3ml)**, ogórek kiszony 40g, kasza gryczana 30g. Herbata poziomkowa 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Rogalik maślany 35g[mąka pszenna,** margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), cukier, drożdże, **jaja,** cukier puder, sól**]**, **z masłem śmietankowym 5g[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%],  
***z serkiem brzoskwiniowym 80g*[**ser twarogowy, cukier, brzoskwinie – 4%, syrop glukozowo-fruktozowy z **pszenicy**, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E415, pektyny, E401; regulatory kwasowości: E160c]**. Mleko 2,00% 150ml. Jabłko 50g, melon żółty 40g.**

**Alergeny: gluten, jaja, mleko**

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



**V DZIEŃ DEKADY – 17.03.2023 r.**

**Piątek**

**Śniadanie:**

***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. Mięta 200ml***

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

**Obiad**:

**Kapuśniak(** żeberka wieprzowe 30g, ziemniaki 50g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 20g, por 10g, kapusta kiszona 20g)**. Ryba po grecku(** Miruna bez skóry 50g, marchew 30g, pietruszka 20g, seler korzeń 20g, por 10g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka **pszenna**3g, **jajo** 1/2)**. Ryż paraboliczny 35g. Sok jabłkowy 150ml**[sok jabłkowy NFC 100%], woda niegazowana.

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

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem wiśniowym***( pieczywo chrupkie 25g[ mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***dżem wiśniowy 20g*[wisnia** (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]. ***Kakao z miodem 150ml(***kakao 2g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], mleko 2% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]). **Winogrono zielone 30g.**

**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**