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



**I DZIEŃ DEKADY – 15.04.2024 r.**

**PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:**

**Płatki czekoladowe. 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 15g**[mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], **papryką czerwoną 20g, na liściu sałaty karbowanej 5g.**

**Przekąska:** woda niegazowana.

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

**Obiad:**

***Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabielana śmietaną 18%***(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, śmietana 18% 20g[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa], czosnek 1g, majeranek 0,3g). **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 żytni 35g**[mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), woda, sól], **z masłem śmietanlowym 5g**[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], **z polędwicą drobiową 15g**[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 pomidorem 20g i ze szczypiorkiem 5g. Mięta 150ml.**

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

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



**II DZIEŃ DEKADY – 16.04.2024 r.**

**WTOREK**

**Śniadanie:**

***Płatki Corn Flakes na mleku 150ml****(*płatki Corn Flakes[kasza kukurydziana 91%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa trzcinowa. Produkt może zawierać **gluten** oraz śladowe ilości **mleka** oraz **soi**])***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 25g(**twaróg sernikowy 25g[**mleko,** kultury bakterii **mlekowych],** jogurt naturalny 25g**[mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych].

**Przekąska:** woda niegazowana 150ml

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

**Obiad:**

**Ryżanka**(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10g, koper 2g, ryż biały 30g). **Bryzol z kurczaka(**pierś z kurczaka 60g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], **jajko**1/4, mąka **pszenna** 3g)**. Surówka z selera, z rodzynkami, z jabłkiem i jogurtem(seler** 20g, 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 50g*. Herbata malinowa 150ml[**owoc maliny (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny,  
 z cytryną]**.**

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

**Podwieczorek:**

**Jogurt z owocami 150ml**(banan 50g, truskawki 40g, jogurt naturalny 10g[**mleko,** odtłuszczone **mleko**w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], śmietana 20g[śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium]. ***Herbatniki 25g***[mąka **pszenna,** cukier, olej palmowy, syrop cukru inwertowanego, substancje spulchniające: węglany amonu i węglany sodu, serwatka w proszku (z **mleka**), sól, emulgator: lecytyny, kwas cutrynowy, aromat. Może zawierać **jaja, migdały i orzechy laskowe**]. ***Banan 50g.***

**Alergeny: mleko, orzechy, słonecznik, soja, jaja, migdały i orzechy laskowe**

**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”**



**III DZIEŃ DEKADY- 17.04.2024 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 10g. Herbata z cytryną 150ml.**

**Przekąska:** woda niegazowana 150ml

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

**Obiad:**

**Pomidorowa z makaronem zabielana śmietaną 18%**(porcja rosołowa z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g, makaron kokardka 35g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], śmietana 18%25g[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa])**. *Kotlet mielony***(łopatka 60g, **jajko** ¼, cebula 10g, bułka tarta 3g, olej rzepakowy 8g**[**100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**. *Buraki   
z jabłkiem i z cebulą 40g. Ziemniaki 35g. Herbata malinowa 150ml***[owoc maliny (50%), kwiat hibiskusa, skórka cytryny (8%), naturalne aromaty, liść jeżyny z cytryną]

**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**). Gruszka 35g.**

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

**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 – 18.04.2024 r.**

**CZWARTEK**

**Śniadanie:**

**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%]**, parówki drobiowe 20g**[mięso z kurczaka 55%, podgardle wieprzowe 27%, woda, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia ziemniaczana, wzmacniacz smaku: glutaminian sodu, ekstrakty przypraw(zawierają **seler**), aromaty(zawierają **SOJĘ**), barwniki: karminy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Osłonka niejadalna. Produkt może zwierać: **gorczycę, mleko łącznie z laktozą**]**, z pomidorem 20g i ogórkiem zielonym 20g. Kakao 150ml**(mleko 2,00% 150ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca]).

**Przekąska**: woda niegazowana 150ml

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

**Obiad**:

**Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną(**udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g, ziemniaki 35g, śmietana 18% 25g[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa])**. *Gulasz wieprzowy*(**szynka bez kości 60g, cebula 10g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**, ogórek kiszony 20g, kasza gryczana palona 40g. Sok jabłkowy 150ml[**sok z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska].

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

**Podwieczorek:**

**Chałka 38g[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 dżemem malinowym 25g*[****malina (100 g maliny zużyto na 100g produktu), cukry pochodzące z owoców, zagęszczony sok cytrynowy do korekty smaku kwaśnego, substancja żelująca – pektyny**]**. Mleko 2,00% 150ml. Winogron zielony 100g**

**Alergeny: gluten, jaja, 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”**



**V DZIEŃ DEKADY – 19.04.2024 r.**

**Piątek**

**Śniadanie:**

**Kanapki 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, filetz 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. Mięta 150ml.**

**Przekąska:** woda niegazowana 150ml

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

**Obiad**:

**Kapuśniak(** żeberka wieprzowe 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 20g, por 10g, kapusta kiszona 60g)**. Ryba po grecku(** Miruna bez skóry 60g, marchew 30g, pietruszka 20g, seler korzeń 20g, por 10g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%] , olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka **pszenna**3g, **jajo** 1/2)**. Ryż paraboliczny 35g. Sok jabłkowo gruszkowy 150ml**[sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%], woda niegazowana.

**Alergeny: mleko, ryba, seler, bazylia: gluten, jaja, soja, gorczyca, orzeszki ziemne, sezam**

**Podwieczorek:**

**Kisiel o smaku truskawkowym 150ml**[skrobia zaiemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z truskawek 0,1%. Produkt może zawierać **gluten, jaja, mleko, soję**]. ***Biszkopty podłużne 25g***[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], ***Jabłko kostka crispy 12g***[produkt zawierający naturalne suszone jabłko w kostkach. Do wyprodukowania 100g gotowego produktu użyto 1000g świeżych jabłek. Produkt nie zawiera glutenu ani dodatku cukru, jest odpowiedni dla wegan.].

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

**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”**



**VI DZIEŃ DEKADY – 22.04.2024**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

**Kanapka 40g**[**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 jajkiem na twardo 30g, z rzodkiewką 30g. Kakao naturalne z miodem** (**mleko** 2,00% 150ml, kakao naturalne 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 5g).

**Przekąska:** gruszka 70g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

***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% 20g[ **śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa], jogurt naturalny 20g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]cukier 5g). ***Sok jabłkowy 200ml***[ sok   
z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska], **woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

***Chleb żytni 30g***[mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), woda, sól], ***z masłem 3g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z pasztetem drobiowym 13g*[** 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%]*,* ***ogórkiem zielonym15g.***

**Alergeny:** **gluten, soja, mleko, mąka żytnia, pszenna**

**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”**



**VII DZIEŃ DEKADY– 23.04.2024 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

**Płatki czekoladowe 150ml**(płatki czekoladowe 20g[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], mleko2,00% 150ml). **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 ***polędwicą drobiową 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 pomidorem 20g, ogórkiem zielonym 20g i kiełkami rzodkiewki 15g.**

**Przekąska:** banan60g, woda niegazowana.

**Alergeny: gluten, mleko, soja, mąka pszenna, ryżowa, kukurydziana**

**Obiad:**

**Rosół z makaronem**(kurczak 50g, pręga wołowa 10g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, cebula 10g, por 10, natka pietruszki 2g, makaron nitki 40g[mąka z pszenicy zwyczajnej, woda, masa jajowa pasteryzowana 9,1%, przyprawa kurkuma 0,01%]), **mięso drobiowe z warzywami, ziemniaki 100g, surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka**( ogórek kiszony 30g, marchew tarta 20g, jabłka tarte 20g, cukier 2g, olej rzepakowy 1g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno] **). Sok jabłko – gruszka 150ml**[**–** sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%], **woda niegazowana 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Wafle kukurydziane 15g**[kukurydza 89,4% 9grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], **z dżemem truskawkowym 20g**[truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca – gumaguar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu, przeciwutleniacz kwas askorbinowy], **serkiem waniliowym 100g**[ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo – fruktozowy z **pszenicy**, skrobia modyfikowana **kukurydziana,** substancja zagęszczająca E401, karagen, pektyny, aromat, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwnik E100. Zawartość tłuszczu 4%]. **Mleko 2,00% 150ml. Winogron zielony 50g.**

**Alergeny: mleko, gluten,**

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



**VIII DZIEŃ DEKADY - 24.04.2024 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

**Kasza manna na mleku**(mleko 2,00% 150ml, kasza manna 20g[drobnoziarnista kasza otrzymywana   
z ziaren pszenicy zwyczajnej]). **Chleb razowy 50g**[mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni**], **z masłem śmietankowym 5g**[śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu **mlecznego** 61%], **polędwica sopocka 15g**[mięso wieprzowe80,3%, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E331, E452, substancja zagęszczająca E 407, przyprawy, warzywa i ich ekstrakty (w tym **seler**), dekstroza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E 316, hemoglobina, laktoza (pochodna **mleka)**, aromat, substancja konserwująca E250], **pomidor 25g, szczypiorek 10g, sałata 20g.**

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

**Alergeny: gluten, mleko, mąka pszenna, płatki owsiane, soja, seler**

**Obiad:**

***Barszcz ukraiński*** (porcja rosołowa z kurczaka20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g**,** buraki 50g, fasola Jaś 20g, **seler** korzeń 30g, por 10g, kukurydza 10g[**kukurydza** ziarno, woda, cukier, sól], ziemniaki 40g, śmietana 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych])**. *Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym***(filet drobiowy 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 malinowa 150ml[***owoc maliny 38,5%, hibiskus, owoc jabłka, aromaty, owoc aronii soku malinowego 1%, regulator kwasowości – kwas cytrynowy***], woda niegazowana 150ml.***

**Alergeny: gluten, jaja, seler, sezam, mąka pszenna, sojowa, mleko**

**Podwieczorek:**

**Chałka 50g**[mąka **pszenna**(zawiera **gluten**), **jaja**, margaryna, woda, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna**, emulator E472e, mąka **sojowa**, kwas askorbinowy, enzymy)], **z masłem śmietankowym 4g**[ śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu **mlecznego** 61%], **z dżemem owoce leśne 10g[**cukier, woda, owoce leśne (20 %) w zmiennych proporcjach (maliny, jeżyny, jagody), truskawki (15 %), substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu], **kakao naturalne z miodem 150ml**(**mleko** 2,00% 150ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 5g)**. Winogron czerwony 50g**

**Alergeny: gluten, mleko, jaja, mąka sojowa, pszenna.**

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



**DEKADA IX – 25.04.2024 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

**Płatki owsiane z żurawiną i miodem**(płatki owsiane 20g, mleko 2,00% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel], żurawina suszona 3g– żurawina suszona(69%), cukier trzcinowy, olej słonecznikowy. Może zawierać **gluten, soję, mleko, orzeszki arachidowe, orzechy**]). **Kanapka 35g**[**mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], **z masłem śmietankowym 3g**[śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu **mlecznego** 61%], **pasta z sera białego półtłustego 35g, z rzodkiewką 20g   
i szczypiorkiem 10g, woda niegazowana.**

**Przekąska:** jabłko 50g

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

**Obiad:**

***Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywno - drobiowym***(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 20g, por 10g, koper 2g, ryż biały 30g,). **Kotlet schabowy60g**( **Jajo**1/2 30g, mąka **pełnoziarnista** 3g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], bułka tarta 3g[mąka **pszenna**, (zawiera **gluten**), woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)]), **ziemniaki 50g.** **Marchewka z groszkiem zielonym**(marchew gotowana 50g, groszek zielony 20g). **Sok jabłkowy 150ml[**sok z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska**], woda niegazowana**

**Alergeny: gluten, jaja, seler, mąka pszenna, pełnoziarnista , soja**

**Podwieczorek:**

***Chleb graham 60g***[**mąka żytnia,** grahamka typ. 2000, zakwas(**mąka żytnia,** woda) woda, sól, otręby żytnie], ***z masłem śmietankowym 2g***[ **śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z pasztetem drobiowym krojony 26g***[wyśmienity pasztet pieczony z mięsa wieprzowego i drobiowego z podrobami oraz klasycznymi dla pasztetów wypiekanych w domu przyprawami i ziołami takimi jak: ziołowy pieprz, listek laurowy i ziele angielskie], ***ogórek kiszony 20g. Herbata z cytryną 150ml***(cytryna 3g).

**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”**



**DEKADA X– 26.04.2024 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

***Angielka 35g[*mąka pszenna,** drożdże, woda, sól***]***, ***z masłem śmietankowy 3g*[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, pasta jajeczna 30g, z rzodkiewką i szczypiorkiem**(**jajko** na twardo 40g, jogurt naturalny 15g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], rzodkiewka 20g, szczypior 10g). ***Kawa inka z miodem 150ml***(**mleko** 2,00% 150ml, kawa inka 3g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel] 2g).

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

**Obiad:**

**Zupa pomidorowa z ryżem zabielana jogurtem naturalnym**(udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** korzeń 20g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%] , ryż biały 25g[może zawierać **gluten**] , jogurt naturalny 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko**w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]). ***Ryba miruna 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**), *ziemniaki 50g. Sok jabłko-gruszka150ml***[sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%]**, woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Kanapka 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 szynką wiejską 30g**[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] **i kolorową papryką30g na liściu sałaty 5g. Mleko z miodem 150ml(**mleko 2,00% 150ml, miód 3g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]. **Winogron zielony 50g.**

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

**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**