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



**VI DZIEŃ DEKADY – 20.03.2023 r.**

**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 80g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

***Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabielana śmietaną 18%***(kiełbasa czosnkowa wieprzowa 50g[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 80g, śmietana 18% 20g[]). ***Makaron z truskawkami i serem białym***(makaron świderki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda] , truskawki 60g, 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, ser biały półtłusty 40g) ***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 wieprzowym 13g*[**woda, tłuszcz wieprzowy, wątroba wieprzowa 20%, mięso wieprzowe 6%, **jaja,** kasza manna z **pszenicy**, sól, białko sojowe, cebula prażona, cebula, papryka, przyprawy]*, z* ***ogórkiem kiszonym 15g. Mięta 150ml.***

**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– 21.03.2023 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Chleb długi50g***[**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%]**. *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 pomidorem 20g. Herbata z cytryną 150ml***.

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

**Alergeny:** **gluten, mleko, soja, jajo, orzechy, seler, gorczyca,sezam.**

**Obiad:**

***Pomidorowa z makaronem***(kurczak 50g, pręga wołowa 10g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, cebula 10g, por 10, natka pietruszki 2g, makaron kokardki 40g[mąka makaronowa **pszenna**], śmietana 18% 20g[**śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.** **acidophilus i Bifidobacterium]**), ***mięso drobiowo - wieprzowe   
z warzywami, ziemniaki 100g, surówka z marchwi, ogórka kiszonego i jabłka*** ( marchew tarta 20g, jabłko 20g, ogórek kiszony 20g). ***Sok jabłkowo gruszkowy 150ml***[sok jabłkowy NFC 50% i gruszka 50%], **woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

***Wafle kukurydziane 15g***[ kukurydza 89,4% 9 grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], ***z serkiem waniliowym homogenizowanym 25g***[twaróg odtłuszczony, śmietanka, woda, cukier, skrobia kukurydziana, naturalny aromat waniliowy z innymi naturalnymi aromatami, sok z cytryny zagęszczony]. ***Mleko 2% 150ml. Winogrono zielone 60g.***

**Alergeny: mleko, gluten.**

**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”**



**VIII DZIEŃ DEKADY - 22.03.2023 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%], **z krakowską suchą 10g[**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**]**, **z pomidorem 25g i szczypiorkiem 10g.**

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

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

**Obiad:**

***Barszcz ukraiński*** (udko z kurczaka 20g, 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 marchewka   
z brzoskwinią****|(marchew 25g, brzoskwinia 15g)*, ***ryż paraboliczny 30g*** [może zawierać **gluten]**. ***Herbatka malinowa z dziką różą 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 truskawkowym 10g[**cukier, woda, truskawki (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)**.**

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

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



**DEKADA IX – 23.03.2023 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%], **z twarogiem sernikowym [mleko,** kultury bakterii **mlekowych], woda niegazowana.**

**Przekąska:** jabłko 100g

**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 **pszenna** 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 , 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 szynką   
z liściem[***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***], z ogórkiem zielonym 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– 24.03 .2023 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

***Płatki czekoladowe na mleku 200ml(mleko 2,00% 150ml, płatki czekoladowe 25g***[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**]*. Chleb żytni 60g***[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%***], z serem żółtym 20g[***mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól***], papryka czerwona 25g.***

**Przekąska:** banan 90g, woda niegazowana.

**Alergeny: soja, gluten.**

**Obiad:**

**Kluski lane na rosole** (udko z kurczaka 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** korzeń 20g, zacierka babuni 15g[mąka **pszenna, jaja** płynne pasteryzowane 9 % (2 **jaja** na 1 kg mąki), woda, przyprawa.]). **Ryba po grecku**( miruna bez skóry 50g, marchew 30g, pietruszka 15g, seler korzeń 10g, por 10g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka 3g, jajo ½, bułka tarta 5g), **ryż paraboliczny 25g*. Sok jabłkowy 150ml***[sok jabłkowy NFC 100%], **woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**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 pastą tuńczyka z ogórkiem kiszonym 30g[**tuńczyk 15g**, jajko** ½, ogórek kiszony 10g]**. Mięta 150ml.**

**Alergeny: seler, gluten, 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**