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



**I DZIEŃ DEKADY – 22.01.2024 r.**

**PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:**

**Płatki miodowe. 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], z **papryką czerwoną 20g.**

**Przekąska:** woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Zupa brokułowa** (udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 10g, por 10g 30g, brokuł 40g, ziemniaki 40g, śmietana 18%[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa]). ***Makaron z truskawkami 40g*** (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). **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 na liściu sałaty 5g. Mięta 150ml.**

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

**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”**

 

**II DZIEŃ DEKADY – 23.01.2024 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 jajkiem na twardo i z szczypiorkiem**(jajko 25g, szczypiorek 10g). **Kakao
z miodem 150ml**[**mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 3g)**.**

**Przekąska:** woda niegazowana

**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 kapusty pekińskiej, marchwi, papryki czerwonej, ogórka zielonego(kapusta pekińska** 20g, marchew 10g, papryka czerwona 10g, ogórek zielony 20g). ***ziemniaki 50g*. Herbata owocowa 150ml[**kwiat hibiskusa, jabłko, owoce czarnej porzeczki, owoce aronii, owoce żurawiny 10%, owoce maliny, owoce czarnego bzu, zagęszczony sok z aronii, skórka granatu 2%, aromaty naturalne]**.**

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

**Podwieczorek:**

***Kisiel pomarańczowy 250ml(***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z pomarańczy 0,1%. Produkt może zawierać **gluten,** **jaja**, **mleko**, **soję**]). ***Ciasteczka owsiane morelowe 19g***[mąka pszenna, pełnoziarniste płatki **owsiane** 26%, owoce suszone 21% (rodzynki :rodzynki, olej kokosowy; daktyle: daktyle, mąka ryżowa; brzoskwinia, morela 2%), olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona); oleje roślinne (bawełniany lub rzepakowy lub słonecznikowy), aromat. Może zawierać **orzechy**, **mleko** i **soję**]. ***Jabłko 40g.***

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

**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- 24.01.2024 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]**, pomidor 20g i z szczypiorkiem. Herbata
z cytryną 150ml.**

**Przekąska: woda niegazowana**

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

**Obiad:**

**Zupa ogórkowa 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])**. Naleśniki z dżemem truskawkowym(**mąka 25g, jajko1/2, olej 3ml, mleko 25ml, dżem truskawkowy 20g[truskawka (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]**), herbata owocowa 150ml, woda niegazowana.**

**Alergeny:** **gluten, mleko, 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**]. **Banan 35g.**

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

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

 

**IV DZIEŃ DEKADY – 25.01.2024 r.**

**CZWARTEK**

**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 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 pomidorem 20g, sałatą 10g i ogórkiem zielonym 20g**,

**Przekąska**: **woda niegazowana.**

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

**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]). ***Gulasz wieprzowy*(**szynka bez kości 60g, cebula 10g, olej rzepakowy 3ml)**, ogórek kiszony 25g, kasza bulgur 40g. Sok jabłkowy 150ml.**

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

**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 2g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%] ***i z dżemem ananasowym***[ananasy (35%), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy i cytryniany sodu, Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu]**. *Kakao 150ml***(mleko 1,5%, kakao naturalne 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca])**. *Jabłko 50g.***

**Alergeny: gluten , 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”**

 

**V DZIEŃ DEKADY – 26.01.2024 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 pomidorem 20g, Mięta 150ml**

**Przekąska:** woda niegazowana 150ml

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

**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]). **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:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem malinowym***( pieczywo chrupkie 25g[ mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***dżem malinowy 20g*[**malina(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)**. *Gruszka 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”**



**VI DZIEŃ DEKADY – 29.01.2024**

**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:** woda niegazowana.

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

**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). ***Placki z jabłkami 45g* (**mąka 25g, jajko1/2, olej 3ml, mleko 25ml, jabłko 40g). **Sok jabłkowy 150ml.**

**Alergeny: mleko, seler, jajko, gluten, czosnek.**

**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– 30.01.2024 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 ***kurczakiem złocistym, 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 i kiełkami rzodkiewki 15g.**

**Przekąska:** woda niegazowana.

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

**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). ***Kotlet mielony***(łopatka 60g, jajko ¼, cebula 10g, bułka tarta 3g, olej rzepakowy 8g**[**100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**, *ziemniaki 50g, surówka - marchewka
z brzoskwinią 35g. Herbata owocowa 150ml.***

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

**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]. **Mleko 2,00% 150ml. Winogron zielony 50g.**

**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 - 31.01.2024 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%], **z** **serem żółtym 15g**[mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], **z rzodkiewką 20g.**

**Przekąska:** woda niegazowana

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

**Obiad:**

***Marchewkowa z ziemniakami*** (porcja rosołowa z kurczaka20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g**, seler** korzeń 30g, por 10g, ziemniaki 30g, śmietana 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych])**. *Ryż paraboliczny 30g z cynamonem 3g, jabłkiem 40g i ze śmietaną 18% 25g*,** cukier brązowy 5g**. *Sok jabłko-gruszka150ml[***sok jabłkowy 50%, sok z gruszki 50%]***. Woda niegazowana.***

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

***Kisiel truskawkowy 250ml(***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z pomarańczy 0,1%. Produkt może zawierać **gluten,** **jaja**, **mleko**, **soję**]). ***Wafle malinowe***[polewa malinowa 53% (cukier, nieutwardzone tłuszcze roślinne (palmowy, shea) w zmiennych proporcjach; serwatka w proszku (z**mleka**), malina liofilizowana 0,8%; emulgator: lecytyny (z**soi**); sól, aromaty), ryż 47% (brązowy, biały). Produkt może zawierać **gluten**]. ***Jabłko 40g.***

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

**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 IX – 01.02.2024 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%], **z twarogiem sernikowym.**

**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). **Herbata owocowa 150ml, 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– 02.02.2024 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

**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].

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

**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:**

***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.**

**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**