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



**VI DZIEŃ DEKADY – 23.01.2023 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[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa], czosnek 2g, majeranek 0,3g). ***Naleśniki z twarogiem sernikowym 50g[***mąka **pszenna** 20g, **jajko** ½, olej 3g, **mleko** 20g, twaróg sernikowy 20g***] 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– 24.01.2023 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 jajkiem na twardo ½, z pomidorem 20g i szczypiorkiem 10g.**

**Przekąska:** banan90g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

***Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18%(***udko 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, kalafior 20g, brukselka 10g, por 10g, ziemniaki 20g, śmietana 18% 5g[**śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.** **acidophilus i Bifidobacterium**]). ***Ryż paraboliczny 20g z cynamonem 3g, jabłkiem 80g, ze śmietaną 18%[* śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.** **acidophilus i Bifidobacterium*] 15g* i jogurtem naturalnym 15g[mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych**],** cukier 5g)**. *Sok jabłko-gruszka 150ml[***sok jabłkowy 50%, sok z gruszki 50%]***. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

**Wafle kukurydziane 15g**[kukurydza 89,4% 9grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], **serkiem brzoskwiniowym 100g**[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]. **Mleko 2,00% 150ml. Winogron zielony 50g. Ciastko misie Lubisie[Lubisie Ciastko biszkoptowe** z nadzieniem czekoladowym składa się głównie z **mąki pszennej, syropu glukozowo-fruktozowego, jaj, oleju rzepakowego i czekolady**. Czekolada stanowi 6% produktu, natomiast mleko w proszku odtłuszczone – 3,4%, a pełne – 2,2%**]**

**Alergeny: mleko, gluten,** mąka: **pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe**

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



**VIII DZIEŃ DEKADY - 25.01.2023 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

**Płatki kukurydziane Corn Flakes na mleku**(mleko 2,00% 150ml, płatki Corn Flakes 20g[kasza kukurydziana 91%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa trzcinowa. Produkt może zawierać **gluten** oraz śladowe ilości **mleka** oraz **soi**]). **Chleb żytni 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 10g**, **pomidor 25g, szczypiorek 10g.**

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

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

**Obiad:**

***Ryżanka na wywarze warzywno - drobiowym*** (udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, ryż 10g). ***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:** **seler, mleko, gluten.**

**Podwieczorek:**

**Chleb żytni[**mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), woda, sól**] 50g, *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 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**], z pomidorem 20g. Mięta 150ml.**

**Alergeny: gluten, mleko, soja, orzeszki ziemne, gorczyca, seler, 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”**



**DEKADA IX – 26.01.2023 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Płatki Corn Flakes 150ml[***kasza kukurydziana 91%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa trzcinowa. Produkt może zawierać **gluten** oraz śladowe ilości **mleka** oraz **soi**.***]. Angielka 30g[*mąka pszenna,** drożdże, woda, sól***]***, ***z masłem śmietankowym 2g*[ śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%],

***z twarogiem sernikowym 25g[*mleko,** kultury bakterii **mlekowych*].***

**Przekąska: mandarynka 100g, woda niegazowana.**

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

**Obiad:**

**Zupa fasolowa z ziemniakami zabielana śmietaną 18%**(rosół drobiowy 150ml, fasola żółta 30g, ziemniaki 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 20g, por 10, śmietana 25g[mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Makaron z truskawkami*** *(makaron świderki razowy 25g,[*semolina, woda. Produkt zawiera gluten*] jogurt naturalny 10g* mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis*, śmietana 18% 20g[***śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.** **acidophilus i Bifidobacterium***], truskawki 30g).* **Sok jabłkowy 150ml[**sok z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska**], woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Budyń czekoladowy Delecta 150ml**([skrobia (kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu 17%, czekolada 0,1% (cukier, miazga kakaowa, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu).Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko i soję], mleko 1,5% 150ml)**. Wafle malinowe 25g[**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]. Winogron ciemny 40g.**

**Alergeny: mleko, gluten, soja, 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”**

 

**DEKADA X– 27.01.2023 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 25g[***mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól***], z papryką czerwoną 20g.***

**Przekąska:** mandarynka 100g, 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:**

***Pieczywo chrupkie razowe 15g***[mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***z dżemem morelowym 20g***[morele (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]**. *Kawa inka z miodem* 150ml** (mleko 2,00% 150ml,kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]). ***Mus owocowy jabłko-banan 60g.***

**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**