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



**I DZIEŃ DEKADY – 26.09.2022**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**   
***chleb długi 15g***[**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 pasztetem drobiowym 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. ],

***z ogórkiem kiszonym 20g. Melisa 150ml.***

**Przekąska:** arbuz 200g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana jogurtem greckim na wywarze warzywno-drobiowym** (udko z kurczaka 30g, ziemniaki 40g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler korzeń 20g, kalafior 20g, brukselka 15g, fasola żółta 20g, jogurt grecki 25g[mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Makaron z truskawkami i serem****(makaron świderki razowy 35g, ser biały 30g, 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, truskawki 30g).* **Sok jabłkowo – gruszkowy 150ml, woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Pieczywo chrupkie z dżemem morelowym**(pieczywo chrupkie 15g[mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], dżem morelowy 20g[morela (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]**. Kakao 200ml** (mleko 1,5% 200ml, kakao 5g[proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], cukier 2g)**. 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**

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



**II DZIEŃ DEKADY– 27.09.2022**

**Wtorek**

**Śniadanie**

**Płatki miodowe 150ml**(mleko 2,00% 150ml, płatki miodowe 20g). **Chleb żytni 50g**[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%]**, polędwica krakowska 20g**[mięso z kurczaka, mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, glutaminian sodu, askorbinian sodu, azotyn sodu], **z pomidorem 20g, szczypiorkiem 5g na liściu sałaty 5g.**

**Przekąska:** melon żółty 60g, woda niegazowana

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

**Obiad:**

**Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywno–drobiowym** (udko z kurczaka 20g, marchew 40g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 20g, por 20, ziemniaki 30g, śmietana 18% 20g[mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]) ***Kotlet mielony 60g***(mięso mielone od szynki 60g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], jajko1/4, cebula 10g), **ziemniaki 50g, buraki 60g z cebulą 5g i z jabłkiem 30g**. **Herbata wieloowocowa 150ml**, **woda niegazowana**.

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

**Podwieczorek:**

**Angielka 35g**[**mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], **z pastą z jajek z rzodkiewką i szczypiorkiem 25g**(jajko 25g, rzodkiewka 15g, szczypiorek 5g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]. ***Kawa inka 150ml(***mleko 2,00% 150ml, kawa inka 5g, miód 5g***)*.**

**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”**



**III DZIEŃ DEKADY - 28.09.2022**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

**Chleb żytni 50g**[mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), 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 polędwicą drobiową 30g, ogórkiem zielonym 40g na liściu sałaty 5g. Mleko 150ml 2,00%,**

**Przekąska:** arbuz 200g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Zalewajka z ziemniakami na wywarze warzywno - drobiowym zabielana jogurtem naturalnym**(kiełbasa czosnkowa 30g, barszcz biały 25ml, czosnek 3g, ziemniaki 40g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]). **Ryż paraboliczny 30g z cynamonem 3g i jabłkiem 40g. Sok jabłkowo gruszkowy 150ml, woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Kisiel wiśniowy 150ml[**skrobia zaiemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z wiśni 0,1%. Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko, soję]. **Ciastko owsiane z żurawiną 33g**[produkty pochodzące z pełnoziarnistego owsa 60,6% (płatki owsiane, mąka owsiana), tłuszcz palmowy, nierafinowany cukier trzcinowy, żurawina słodzona suszona 6,4% (żurawina, cukier trzcinowy, mąka ryżowa, olej]. **Crispy jabłko – banan 12g.**

**Alergeny: gluten, soja, orzeszki arachidowe i 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 IV – 29.09.2022**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

**Płatki owsiane z żurawiną 150ml**(mleko 2,00% 150ml, płatki owsiane 15g, żurawina 10g). **Kanapka 50g**[**żytnio pszenny; mąka żytnia, pszenna** zakwas żytni (**mąka żytnia,** woda), sól, woda mak lub **sezam** do posypki], **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.**

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

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

**Obiad:**

**Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany śmietaną**(żeberka 30g, marchew 30g, pietruszka – korzeń 20g, seler 20g, por 10g, jogurt naturalny 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko**w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], buraki 50g, ziemniaki 30g, fasola Jaś 10g, kukurydza 15g), **Kasza gryczana 30g. Gulasz wieprzowy**( szynka bez kości 60g, olej rzepakowy 3g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka pszenna 2g, cebula 10g). **surówka z marchewki 20g, jabłka 20g i ogórka kiszonego 30g**. ***Sok jabłkowy 200ml. Woda niegazowana.***

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

**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)**. 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 owocowa 50g**

**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 V– 30.09.2022**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

**Płatki kukurydziane 150ml**(mleko 150ml 1,5%, płatki kukurydziane 20g)**. Chleb pszenny 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 jajkiem na twardo 30g, z rzodkiewką 30g, szczypiorkiem 15g.**

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

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

**Obiad:**

**Zupa zacierkowa na wywarze warzywno drobiowym**(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler korzeń 10g, cebula 10g, natka pietruszki 2g, koper 2g, zacierka babuni 20g[ mąka pszenna, jaja płynne pasteryzowane 9 % (2 jaja na 1 kg mąki), woda, przyprawa]. **Ryba sola 60g.** **Ziemniaki 100g**. **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**(kiszona kapusta 30g, marchew 10g, tarte jabłko 20g, cukier 5g). **Kompot jabłkowo gruszkowy 150ml. Woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Chleb razowy 50g**[mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni, gluten pszenny, woda, sól, do posypka; płatki owsiane, siemię, słonecznik**]**, 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 25g[**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 40g, ogórkiem zielonym 100g, sałatą 5g. Mleko 150ml 1,5%**. **Jabłko 50g.**

**Alergeny: gluten, orzechy, 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 – 03.10.2022**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

**Płatki czekoladowe 200ml. 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** **serem żółtym 30g, pomidor 40g, szczypior 5g.**

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

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

**Obiad:**

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana jogurtem naturalnym na wywarze warzywno drobiowym** (udko z kurczaka 50g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler korzeń 10g, kalafior 50g, natka zielonej pietruszki 10 g)**. Naleśniki z białym serem**(mąka pszenna 25g, jogurt naturalny 2g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], ser twarogowy półtłusty 60g, jajo ¼, olej rzepakowy 1g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**. Sok jabłko – marchew 150ml**(jabłko 50g, marchew 50g), **woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Angielka 50g**[**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 polędwicą drobiową 30g**[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 papryką czerwoną 30g, z ogórkiem zielonym 30g na liściu sałaty 20g. Herbata z cytryną 200ml**(sok z cytryny 3g)**. Banan 80g**.

**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”**



**VII DZIEŃ DEKADY– 04.10.2022**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

**Chleb razowy 50g**[mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni**],  
**z masłem śmietankowy 2g**[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%] **, z szynką wiejską 15g**[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 80g na liściu sałaty karbowanej 5g. Kawa inka 150ml**(mleko 1,5% 150ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone].

**Przekąska:** śliwka 40g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Rosół z makaronem na wywarze warzywno – drobiowym z natką pietruszki**(udko z kurczaka 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 20g, natka pietruszki 2g, koper 2g, cebula 10g, por 20g, makaron nitki 40g[mąka z pszenicy zwyczajnej, woda, masa jajowa pasteryzowana 9,1%, przyprawa kurkuma 0,01%)]. **Mięso drobiowe z warzywami 40g(**mięso drobiowe 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 20g, cebula 10g, por 20g**), ziemniaki 100g, Surówka z białej kapusty 40g, marchwi 20g, jabłka 20g i kopru 2g, olej rzepakowy 1g[**100% rafinowany olej rzepakowy   
z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]**. Kompot wieloowocowy 150ml**. **Woda niegazowana.**

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

**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)**. 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]**. Jabłko 50g**

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

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



**VIII DZIEŃ DEKADY - 05.10.2022**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

**Chleb razowy 50g**[mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni**],  
**z masłem śmietankowym 2g**[ **śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], **z polędwicą drobiową 30g**[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 40g, papryką żółtą 20g na liściu sałaty 5g. Herbata rumiankowa z miodem 150ml**( miód 12g).

**Przekąska:** jogurt naturalny 2% 25g z jabłkiem 80g i słonecznikiem 5g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Zupa z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywno - drobiowym zabielana jogurtem naturalnym**(skrzydło z indyka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10g, ziemniaki 50g, kapusta biała 70g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]). **Spaghetti** (makaron spaghetti 30g[Semolina   
z twardej pszenicy durum, woda], przecier pomidorowy 60g[przecier pomidorowy 100%], mięso mielone z łopatki wieprzowe 60g, czosnek 1g)**. Sok jabłko marchew 200ml. Woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Turek 15g**[**mąka pszenna,** margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), miód, rodzynki, **jaja,** esencja kawy zbożowej, woda, drożdże, sól]), **z serkiem brzoskwiniowym 100g**[ser twarogowy, cukier, brzoskwinie – 4%, syrop glukozowo-fruktozowy z **pszenicy**, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E415, pektyny, E401; regulatory kwasowości: E160c]. **Kakao z miodem 200ml. Banan 120g**

**Alergeny: 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 IX – 06.10.2022**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

**Angielka 50g[mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], **z masłem 2g[śmietanka, masło, serwatka**w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, z pastą z sera białego półtłustego, z rzodkiewką i ze szczypiorkiem**(biały ser półtłusty 25g, rzodkiew 30g, szczypior 10g, jogurt naturalny 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko**w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]). **Kawa inka 150ml**(mleko 1,5% 150ml, kawa inka 10g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone]).

**Przekąska:** brzoskwinia 85g, woda niegazowana

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

**Obiad:**

**Pomidorowa z ryżem**(rosół drobiowy 150ml, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler 10g, por 10g, przecier pomidorowy 10g[przecier pomidorowy 100%], ryż 30g**]**). **Kotlet schabowy**(schab chudy 50g, jajo ½ 30g, mąka pełnoziarnista 3g), **ziemniaki 25g, mizeria**(ogórek zielony 60g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], cukier 2g). **Kompot jabłkowy 150ml, woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Angielka 35g**[**mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], **z masłem śmietankowej 5g**[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, z polędwicą sopocką 25g**[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], **z** **pomidorem 80g, z papryką czerwoną 30g, z kiełkami rzodkiewki 15g na liściu sałaty 5g. Herbata miętowa z miodem i cytryną 200ml**(miód 10g, sok z cytryny 3g). **Gruszka 70g**.

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

**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– 07.10.2022**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

**Płatki ryżowe na mleku 2,00% 150ml z malinami**(mleko spożywcze 2,00% 150ml, płatki ryżowe 20g, malina 25g). **Angielka 50g[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 warzywami**(pomidor 40g, sałata 5g).

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

**Alergeny: gluten, sezam, mleko, soja**

**Obiad:**

**Zupa fasolowa z ziemniakami**(rosół drobiowy 150ml, fasola żółta szparagowa 50g, ziemniaki 40g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10, jogurt naturalny 25g[mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis])**. Ryba po grecku**( sola 60g, marchew 30g, pietruszka 15g, seler korzeń 10g, por 10g, cebula 10g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], mąka 3g), **ryż paraboliczny 35g. Kompot jabłko gruszka 150ml, woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

**Jogurt naturalny z brzoskwiniami, bananem i ze słonecznikiem**(jogurt naturalny 2% 150ml[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], brzoskwinie 100g, banan 50g, słonecznik łuskany 10g)**. Kompot z wiśni 150ml**(miód 10g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel])

**Alergeny: mleko, orzechy, 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**