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



**I Dekada – 27.03.2023 r.**

Poniedziałek

**Śniadanie:**

***Płatki miodowe 150ml(płatki miodowe 20g[***mąka 76%: pszenna, pełnoziarnista (52%), kukurydziana, ryżowa, pszenna, cukier, syrop z pszenicy i słodu jęczmiennego, miód 5,1%, skrobia ziemniaczana, olej słonecznikowy, substancja spulchniająca: węglany sodu, sól, barwniki: karmel, karoteny, aromaty, emulgator: lecytyny, przeciwutleniacz: mieszanina tokoferoli produkt może zawierać mleko***], mleko 150ml 2%). Angielka 50g***[**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%]**. *Twaróg sernikowy 20g[***serek śmietankowy, twaróg*].*

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

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

**Obiad:**

***Krupnik z kaszą jaglana (***udka 20g, marchew 30g pietruszka korzeń 20g, seler 20g, por 10g, kasza jaglana 30g[100% kasza jaglana]). **Naleśniki z twarogiem sernikowym 80g(**mąka **pszenna30g**, olej 3g, **jajo ½, mleko 2% 20ml, twaróg sernikowy 30g[*[***serek śmietankowy, twaróg**]). Sok jabłko gruszka 150ml**[sok z jabłek NFC 50% i z gruszki 50% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska].

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

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem wiśniowym***(pieczywo chrupkie 25g[ mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***dżem wiśniowy 20g*[wisnia** (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]**. *Kawa inka z miodem***( **mleko** 2,00% 200 ml, kawa inka 5g, miód 2g)**. *Winogrono zielone 70g. 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**].

**Alergeny: gluten, mleko, jaja, migdały, 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”**



**II DZIEŃ DEKADY – 28.03.2023 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Kasza manna 12g z rodzynkami 3g***(kasza manna 12g[zawiera **gluten**], **mleko** 2,00%, rodzynki suszone 3g[Rodzynki 99,5%, olej bawełniany i/lub słonecznikowy. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, grzeszki ziemne, **inne orzechy**, **mleko**, soję oraz nasiona sezamu]). ***Kanapka 35g*[**mąka **pszenna**(zawiera gluten), woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa**, kwas askorbinowy, enzymy)], ***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 15g*[mleko** krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól**] *i z papryką czerwoną 30g.***

***Przekąska:*** *manadrynka 100g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z makaronem******150ml***[Rosół drobiowy 150ml, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** 10g , por 10g, koncentrat pomidorowy 10g[przecier pomidorowy 100%], śmietana 18% 25g[ **mleko**, **śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], makaron zwierzaki 20g[**pełnoziarnista** mąka semolina z **pszenicy** durum, woda]). ***Ryż paraboliczny 30g z cynamonem 3g, jabłkiem 40g i ze śmietaną 18% 25g*,** cukier brązowy 5g**. *Sok jabłko-gruszka 150ml[***sok jabłkowy 50%, sok z gruszki 50%]***.***

**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 pastą z jajek 30g, z rzodkiewką 10g i ze szczypiorkiem 15g. Kawa inka   
z miodem 150ml(mleko 2,00%,** kawa inka 5g[ zboża 72**% (jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], z miodem 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel].

**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”**



**III DZIEŃ DEKADY – 29.03.2023r.**

**Środa:**

**Śniadanie:**

***Płatki miodowe 150ml(płatki miodowe 20g[***mąka 76%: pszenna, pełnoziarnista (52%), kukurydziana, ryżowa, pszenna, cukier, syrop z pszenicy i słodu jęczmiennego, miód 5,1%, skrobia ziemniaczana, olej słonecznikowy, substancja spulchniająca: węglany sodu, sól, barwniki: karmel, karoteny, aromaty, emulgator: lecytyny, przeciwutleniacz: mieszanina tokoferoli produkt może zawierać mleko***], mleko 150ml 2%). Angielka 50g***[**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%]**. *Twaróg sernikowy 20g[***serek śmietankowy, twaróg*].*

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

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

**Obiad:**

***Zupa ryżanka150ml***(Rosół drobiowy 150ml, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** 10g , por 10g, ryż 20g[może zawierać **gluten**]). ***Bryzol z kurczaka*(** pierś z kurczaka 50g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], jajko1/4, mąka **pszenna** 3g) **, *ziemniaki 50g, marchewka 50g z jabłkiem 30g. Sok jabłkowy 150ml***[ sok jabłkowy NFC 100%], woda niegazowana 150ml.

**Alergeny:** **gluten pszenny, seler, jajo,**

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem morel-brzoskwinia***( pieczywo chrupkie 25g[ 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 150ml(***kakao 2g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], mleko 2% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]).

**Alergeny: gluten, mleko. Melon żółty 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”**



**IV DZIEŃ DEKADY – 30.03.2023 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 50g*[**mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni,**],   
***z masłem******5g***[ **śmietanka,** masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***ser żółty 10g[***mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól***]***, **kabanosy drobiowe 20g**[100g produktu wyprodukowano z 105,2g mięsa drobiowego, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E 301, substancja konserwująca E250, osłonka kolagenowa (wołowa) jadalna], ***z papryką czerwoną 10g. Mięta 150ml.***

***Przekąska:*** *jabłko 50g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa jarzynowa***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 10g, kalafior 20g, fasola żółta 20g, brukselka 10g, śmietana 25g[**mleko**, **śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym***( łopatka 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 20g*** [ może zawierać **gluten]**. ***Herbatka poziomkowa 150ml, woda niegazowana 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Rogal maślany* 30g[mąka pszenna,** woda, margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), sól], ***z masłem 5g* [śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]***, z serkiem brzoskwiniowym 20g[***ser twarogowy, brzoskwinia 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]. ***Kawa inka 200ml***(**mleko 2,00%,** kawa inka 5g[ zboża 72**% (jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], z miodem 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel])

**Alergeny: gluten, mleko.**

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



**V DZIEŃ DEKADY – 31.03.2023 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie:**

***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. Mięta 150ml.***

***Przekąska:*** *kiwi 100g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną18% (***skrzydło z indyka 30g, ogórek kiszony 40g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, ziemniaki 50g, **seler korzeń**20g, por 10g, śmietana 18% 25g[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych(streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Ryba po grecku*(**Miruna 60g, marchew 30g, pietruszka 20g, **seler korzeń** 20g, por 10g, mąka **pszenna** 3g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], jajko 1/2)**. *Ryż paraboliczny35g.***. ***Sok jabłko gruszka150ml***[ sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy NFC 50%], woda niegazowana 150ml.

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

**Podwieczorek:**

***Kanapka 50g*** [mąka **pszenna (65%)(zawiera gluten),** mąka **żytnia 30%(zawiera gluten),** zakwas (**mąka żytnia,** woda) woda, sól, drożdże], ***z masłem 5g*[ śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, *z pastą***

***z jajek 40g(***jajko ½, masło śmietankowe 2g[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**). *Herbata   
z cytryną 150ml.***

**Alergeny: 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**

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



**VI DZIEŃ DEKADY– 03.04.2023 r.**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 25g***[mąka **żytnia**, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni, gluten pszenny, woda, sól, do posypka; płatki owsiane, siemię, słonecznik], *z masłem 5g*** [śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***szynka z liściem 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 papryką czerwoną 20g, pomidorem 20g na liściu sałaty 15g. Kawa inka 150ml***(**mleko** 2%, kawa inka 5g[**jęczmień, żyto**, cykoria-prażone(zboża-78)], miód 5g).

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

**Alergeny:** **gluten, mleko, żyto**

**Obiad:**

***Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywno-mięsnym zabielana śmietaną 18%***(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 60g, por 10g, groszek ptysiowy 10g[**jaja** świeże, mąka **pszenna,** tłuszcz cukierniczy [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy)   
w zmiennych proporcjach, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych) , aromat], sól, substancje spulchniające: węglany sodu, difosforany. Produkt może zawierać: **nasiona sezamu**, **mleko**]). ***Kotlet jajeczny 60g***( jajo 30g, bułka tarta 3g[mąka **pszenna, (zawiera gluten),** woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka sojowa, kwas askorbinowy, enzymy)], olej rzepakowy 3ml[ 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]), ***marchewka z jogurtem naturalnym 50g***(marchew 40g, jogurt 10g, cukier 1g), ***ziemniaki 70g. Sok jabłkowy 150ml, woda niegazowana 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Angielka 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 pasta serową, rzodkiewką i szczypiorkiem 35g****(ser biały półtłusty 20g, jogurt naturalny 10g, śmietana 10g*[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych(streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]*, rzodkiew 10g, szczypiorek 5g)*. ***Mleko2,00% 150ml.***

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

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



**VII DEKADA- 04.04.2023 r.**

**Wtorek:**

**Śniadanie:**

***Kanapka 50g*[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%], ***z polędwicą drobiową 20g*** [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 20g******. Kakao 150ml(***kakao 2g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], mleko 2% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]).

***Przekąska: jabłko 50g.***

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

**Obiad:**

***Rosół z makaronem***(kurczak 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, cebula 10g, por 10, natka pietruszki 2g, makaron nitki 40g[mąka makaronowa **pszenna**]), ***mięso drobiowo - wieprzowe z warzywami, ziemniaki 100g, surówka z marchwi, pietruszki, selera, pora 60g*** ( marchew tarta 20g, pietruszka 20g, seler 10g, por 10g, cukier 2g, olej rzepakowy 1g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]). ***Sok jabłkowy 150ml***[sok jabłkowy NFC 100%,], woda niegazowana 150ml.

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

**Podwieczorek:**

***Budyń śmietankowy Delecta 200ml***(budyń śmietankowy Delecty10g[skrobia(kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat, barwnik: ryboflawiny. Produkt może zawierać **gluten,** jaja, **mleko, soję],** mleko 2% 150ml), ***biszkopty 20g***[**mąka pszenna**, cukier, tłuszcz roślinny (palmowy, częściowo utwardzony palmowy), syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z mleka), skrobia, emulgator (**lecytyna sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 450, E 500, E 503), aromat]. **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**. Produkt może zawierać**mleko**, oraz **orzechy**]. **Winogron zielony 50g.**

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

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



**VIII DZIEŃ DEKADY – 05.04.2023 r.**

**Środa:**

**Śniadanie*:***

***Płatki Corn Flakes***[**mleko** 2,00% 150ml, płatki Corn Flakes 10g[grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego; produkt może zawierać: **gluten, mleko oraz soję**]. ***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 żółtym serem 15g***[**mleko** krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], ***i rzodkiewką15g, woda niegazowana.***

***Przekąska:*** *gruszka 80g, lizak*

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

**Obiad:**

***Zupa fasolowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 10g, fasolka żółta 60g, śmietana 18% 18g[śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium,]), ***pierś z kurczaka70g   
w curry60g(*** filet z pierś kurczaka 70g, przyprawa curry[ Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny. produkt może zawierać: gluten, jaja, soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę, sezam i łubin, które są używane w zakładzie], śmietana 18% 18g, marchew 30g, pietruszka 20g, seler 10g, por 10g) , ***ryż paraboliczny 40g, sok jabłko gruszka 200ml*,** woda niegazowana.

**Alergeny:** **Seler, mleko, jajo, gluten**

**Podwieczorek:**

***Kisiel pomarańczowy Delecty 150ml***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z pomarańczy 0,1%. Produkt może zawierać **gluten, jaja, mleko, soję**]. **Ciastko owsiane kokosowe 20g** [produkty pochodzące   
z pełnoziarnistego owsa 42,4% (płatki owsiane, mąka owsiana), czekolada 21% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi); aromat), tłuszcz palmowy nieutwardzony, wiórki kokosowe 10,3%, nierafinowany cukier trzcinowy, syrop glukozowy 3,4%, substancje spulchniające: węglany sodu]. **Jabłko banan crispy 40g.**

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

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



**IX DZIEŃ DEKADY – 06.04.2023 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Chleb grahamka 50g***[**mąka żytnia,** grahamka typ. 2000, zakwas(**mąka żytnia,** woda) woda, sól, otręby żytnie], ***z masłem 5g***[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 papryką czerwoną 15g i żółtą 15g.** ***Kawa inka 150ml***(**mleko 2,00%,** kawa inka 5g[ zboża 72**% (jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], z miodem 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]), woda niegazowana 150ml.

***Przekąska: winogron zielony 60g, woda niegazowana.***

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

**Obiad:**

***Szczawiowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 30g, ziemniaki 50g, marchewka 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g **, seler** 10g, szczaw 25g, śmietana 18% 10g[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium], jajko ½). ***Spaghetti*(**mięso mielone drobiowe 40g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], czosnek 10g, olej rzepakowy 3ml, bazylia 5g i oregano 5 g,makaron spagetti pełnoziarnisty 30g[semolina z twardej pszenicy durum, woda], ser żółty 10g[**mleko** krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól])**. *Sok jabłko - gruszka 150ml[***sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%***], woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Kanapka 30g*[**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%], **pasztetem wieprzowym** **26g**[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%], ***kiszony ogórek*** ***30g, pomidor 25g. Herbata z cytryną 200ml***

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

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



**X DZIEŃ DEKADY – 07.04.2023 r.**

**PIĄTEK**

**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 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 pastą z sera twarogowego***[mleko, śmietanka, mleko w proszku, kultury mleczarskie], ***woda niegazowana.***

***Przekąska: jabłko 50g***

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

**Obiad:**

***Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym***(udko z kurczaka 20g, marchew 45g, pietruszka korzeń 20g, **seler korzeń** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, śmietana 18% 20g)**. *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 20g**,** tarte jabłko 20g, marchewka 10g, cukier 5g**), *ziemniaki 40g. Sok jabłkowy 150ml***[sok jabłkowy NFC 100%]**,** woda niegazowana.

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

**Podwieczorek:**

***Wafle kukurydziane z serkiem waniliowym***(wafle kukurydziane 25g[ mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***serek waniliowy 20g*[**Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E401, E415, pektyny, aromat, barwnik: kurkumina. **Wartości odżywcze**: Wartość odżywcza w 100 g: Energia 538 kJ/ 128 kcal Tłuszcz 4,3 g   
w tym kwasy tłuszczowe nasycone 2,8 g Węglowodany 15 g w tym cukry 14 g Błonnik 0 g Białko 7,2 g Sól 0,06 g]. ***Mleko 150ml***. **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**