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



**I DZIEŃ DEKADY – 27.11.2023 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], **papryką czerwoną 20g na liściu sałaty 5g.**

**Przekąska:** woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Krupnik z kaszą jęczmienną** (udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 10g, por 10g 30g, kasza jęczmienna 20g, ziemniaki 40g). **Kotlet jajeczny 50g(**jajko 40g, bułka tarta 3g, olej 3ml, natka pietruszki 5g)**. Herbata malina z dziką różą 150ml, woda niegazowana 150ml.**

**Alergeny: gluten, 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 i ze szczypiorkiem 5g. Melisa 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 – 28.11.2023 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 twarogiem sernikowym 25g(**twaróg sernikowy 25g[**mleko,** kultury bakterii **mlekowych],** jogurt naturalny 25g**[mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych.]. **Kakao z miodem 150ml**[**mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 3g)**.**

**Przekąska:** woda niegazowana 150ml

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

**Obiad:**

**Marchewkowa** (udko z kurczaka 20g, marchew 50g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10g, ziemniaki 30g, śmietana 18% 25g). **Ryż ze śmietaną, jabłkiem i cynamonem 90g(**ryż paraboliczny 35g, cynamon 2g, jabłko 30g, śmietana 18%, jogurt naturalny 10g**[mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]. **Sok jabłkowy 150ml.**

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

**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. Banan 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”**



**III DZIEŃ DEKADY- 29.11.2023 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]**, papryką czerwoną 10g i papryką zieloną 10g. Mleko 2,00% 150ml, woda niegazowana.**

**Przekąska:** winogron zielony 60g

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

**Obiad:**

**Zupa z białej kapusty 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])**. Spaghetti(**łopatka mielona 60g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], marchew 20g, pietruszka 20g, seler 20g, olej rzepakowy 3ml, czosnek 10g, cebula 10g, makaron spaghetti 30g[– Semolina z twardej pszenicy durum, woda])**, surówka z ogórków kiszonych, marchewki i jabłka(** ogórek kiszony 30g, marchewka tarta 15g, jabłko tarte 15g)**. Sok jabłko gruszka 150ml[**sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%**], woda niegazowana.**

**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 jajkiem na twardo 30g , i ze szczypiorkiem 15g. Kawa inka   
z miodem150ml( mleko** 2,00% 150ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód 3g**)**

**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”**



**IV DZIEŃ DEKADY – 30.11.2023 r.**

**CZWARTEK**

**Śniadanie:**

**Płatki śniadaniowe Corn Flakes na mleku(** płatki śniadaniowe 12g[kasza kukurydziana 91%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa trzcinowa. Produkt może zawierać **gluten** oraz śladowe ilości **mleka** oraz **soi**], **mleko** 2,00% 150 ml**).** **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 serem żółtym 20g, z pomidorem 20g,**

**Przekąska**: woda niegazowana 150ml.

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

**Obiad**:

**Krupnik z kaszą jęczmienną (**porcja rosołowa z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g, kasza jęczmienna 20g, ziemniaki 25g)**. *Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym*** (mąka 40g, jajko ½, olej 5ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mleko 20ml, dżem brzoskwiniowy 20g[brzoskwinie 44%, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy   
i cytryniany sodu.]). **Sok jabłko gruszka 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Chałka 38g[**mąka **pszenna(zawiera gluten),** margaryna (oleje roślinne: palmowy   
i rzepakowy, tłuszcz roślinny palmowy całkowicie utwardzony, woda, emulatory: mono i di glicerydy kwasów tłuszczowych, oecytyny (z **soi)**, sól 0,5%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwniki: annato, karoteny, witaminy: A,D,E), cukier, sól, jaja, barwnik(karoten 1% APO), drożdże, rodzynki, olej roślinny rzepakowy, skórka pomarańcza], ***z serkiem waniliowym 80g*[**ser twarogowy, cukier, wanilia – 4%, syrop glukozowo-fruktozowy z **pszenicy**, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E415, pektyny, E401; regulatory kwasowości: E160c]**. Mleko 2,00% 150ml.**

**Alergeny: gluten, jaja, 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”**



**V DZIEŃ DEKADY – 01.12.2023 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 ogórkiem zielonym 20g. Kakao 150ml**(mleko 2,00% 150ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca]),

**Przekąska: woda niegazowana.**

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

**Obiad**:

**Kapuśniak(** żeberka wieprzowe 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 20g, por 10g, kapusta kiszona 60g)**. 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:**

**Kisiel o smaku wiśniowym 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] **Ciasteczka owsiane kokosowe podlane czekoladą 38g**[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 (soda oczyszczona), sól morska, melasa trzcinowa, aromat, pozyskiwany z kontrolowanych plantacji palm olejowych, które nie zagrażają lasom tropikalnym i ich mieszkańcom]. **Jabłko crispy 50g[**produkt zawierający naturalne suszone jabłko w kostkach. Do wyprodukowania 100g gotowego produktu użyto 1000g świeżych jabłek. Produkt nie zawiera glutenu ani dodatku cukru, jest odpowiedni dla wegan**].**

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

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



**VI DZIEŃ DEKADY – 04.12.2023**

**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). ***Makaron z truskawkami i serem białym 40g*** (makaron zwierzaki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda] , truskawki 60g, ser biały półtłusty 40g, jogurt naturalny 10g[mleko pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L.acidophius i Bifidobacterium.], śmietana 18% 20g[ **śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa], jogurt naturalny 20g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]cukier 5g). ***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 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**

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



**VII DZIEŃ DEKADY– 05.12.2023 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

**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 ***polędwicą drobiową 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. Melisa 150ml.**

**Przekąska:** woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Rosół z makaronem**(kurczak 50g, pręga wołowa 10g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, cebula 10g, por 10, natka pietruszki 2g, makaron nitki 40g[mąka z pszenicy zwyczajnej, woda, masa jajowa pasteryzowana 9,1%, przyprawa kurkuma 0,01%]), **mięso drobiowe z warzywami, ziemniaki 100g, surówka z ogórka kiszonego, marchwi i jabłka**( ogórek kiszony 30g, marchew tarta 20g, jabłka tarte 20g, cukier 2g, olej rzepakowy 1g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno] **). Sok jabłko – gruszka 150ml**[**–** sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%], **woda niegazowana 150ml.**

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

**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 - 06.12.23 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**, z **pomidorem 25g, szczypiorek 10.**

**Przekąska:** woda niegazowana

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

**Obiad:**

***Barszcz ukraiński*** (porcja rosołowa z kurczaka20g, 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 z marchewki i brzoskwini 40g****(*marchewka 35g, brzoskwinia 15g*)*, ***ryż paraboliczny 30g*** [może zawierać **gluten]**. ***Herbatka malinowa 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 owoce leśne 10g[**cukier, woda, owoce leśne (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]. **Mleko 150ml.**

**Alergeny: gluten, mleko, jaja, mąka sojowa, 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”**



**DEKADA IX – 07.12.2023 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 20g[mleko**, kultury bakterii **mlekowych].**

**Przekąska:** woda niegazowana

**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 gotowana**(marchew gotowana 50g). **Sok jabłkowy 150ml[**sok z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska**], 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– 08.12.2023 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] **z papryką czerwoną 15g. Herbata z cytryną 150ml.**

**Przekąska : woda niegazowana 150ml.**

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

**Obiad:**

**Zupa pomidorowa z makaronem zabielana śmietaną**(udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** korzeń 20g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%] , makaron kokardki25g[może zawierać **gluten**], śmietana 18% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]). ***Placki z jabłkami*** (mąka 25g, jabłka 60g, mleko 40ml, cukier 5g, jajka ½). **Herbata z malina i dziką różą 150ml, 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%]**, jajko na twardo 30g, z rzodkiewką i szczypiorkiem**(**jajko** na twardo 40g, 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**