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



**III DZIEŃ DEKADY- 27.12.2023 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 jajkiem na twardo ze szczypiorkiem i rzodkiewką 25g(**jajko1/2, szczypiorek 10g, rzodkiew 20g). **Mleko 150ml**.

**Przekąska:** mandarynka 40g, woda niegazowana 150ml

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

**Obiad:**

**Pejzanka** (udko 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, ziemniaki 50g, biała kapusta 30g)). ***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% 20g[ **śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa], jogurt naturalny 20g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]cukier 5g)**. *Herbata owocowa 150ml, woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Kisiel malinowy 250ml(***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z malin 0,1%. Produkt może zawierać **gluten,** **jaja**, **mleko**, **soję**]). ***Miś Lubiś 30g***[syropu glukozowo-fruktozowego i przecierów owocowych, czyli zagęszczonego przecieru jabłkowego (27,3%) i przecieru truskawkowego (17,7%). Na liście składników znajdziesz również m. in. emulgatory, substancje spulchniające, zagęszczające, regulatory kwasowości, aromaty]. ***Jabłko crispy 18g[***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***]. Mus owocowy 100g(****gruszka, jabłko, banan).*

**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”**



**IV DZIEŃ DEKADY – 28.12.2023 r.**

**CZWARTEK**

**Śniadanie:**

**Płatki miodowe na mleku**(Płatki miodowe 25g[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])**.** **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 papryką czerwoną 20g,**

**Przekąska**: jabłko 40g, woda niegazowana 150ml.

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

**Obiad**:

**Krupnik z kaszą jęczmienną (**udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g, kasza jęczmienna 20g, ziemniaki 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, 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 – 29.12.2023 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 *twarogiem sernikowym 25g***[mleko, śmietanka, mleko w proszku, kultury mleczarskie]. **Kawa inka 150ml**( **mleko** 2,00% 200 ml, kawa inka 5g, cukier 2g)**.**

**Przekąska: woda niegazowana.**

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

**Obiad**:

**Pomidorowa z makaronem (** udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 20g, por 10g, makaron kolanka 30g, śmietana 18% 20g)**.** ]). ***Naleśniki z dżemem truskawkowym***(mąka 20g, jajko1/2, olej 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mleko 5ml, dżem truskawkowy[truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca – gumaguar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu, przeciwutleniacz kwas askorbinowy])***. Herbata owocowa 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Budyń krówkowy Delecta 200ml***(budyń krówkowy Delecty10g[skrobia(kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat, barwnik: ryboflawiny. Produkt może zawierać **gluten,** jaja, **mleko, soję],** mleko 2% 150ml), **wafle malinowe *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 owocami 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**].

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



**VII DZIEŃ DEKADY– 02.01.2024 r.**

**Wtorek**

**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 jajkiem na twardo i rzodkiewką 25g(**jajko1/2, szczypiorek 10g, rzodkiew 20g). **Mleko 150ml**.

**Przekąska:** mandarynka 40g, woda niegazowana 150ml

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

**Obiad:**

**Ryżanka**(udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** korzeń 20g,   
ryż 20 g). ***Placki z jabłkami***(mąka 20g, jajko1/2, olej 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mleko 5ml, jabłko 40g)***. Sok jabłkowy 150ml***[ sok jabłkowy NFC 100%]***.***

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

**Podwieczorek:**

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



**VIII DZIEŃ DEKADY - 03.01.2024 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

**Kasza manna na mleku**(mleko 2,00% 150ml, kasza manna 20g[drobnoziarnista kasza otrzymywana   
z ziaren pszenicy zwyczajnej]). **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 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:**

**Rogalik 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 jabłkowym 20g[** jabłka (40 %), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy]. **Kakao 150ml. Banan 40g.**

**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 – 04.01.2024 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 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– 05.01.2024 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] **z papryką czerwoną 15g. Herbata z cytryną 150ml.**

**Przekąska : woda niegazowana 150ml.**

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

**Obiad:**

**Ryżanka**(udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** korzeń 20g,   
ryż 20 g). ***Ryba sola 60g***( mąka **pszenna**3g**, jajo**1/4**,** ryba 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%]**, 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**