**26.12.2022 DRUGI DZIEŃ ŚWIĄT**

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



**VII DZIEŃ DEKADY– 27.12.22 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 ***twarogiem sernikowym 20*[**serek śmietankowy, twaróg**]**.

**Przekąska:** banan90g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z makaronem***(żeberka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, przecier pomidorowy 10g[przecier pomidorowy 100%], makaron pióra pełnoziarnisty 20g[mąka makaronowa **pszenna pełnoziarnista**. Produkt może zawierać **soję],** śmietana 18% 5g). ***Ryż paraboliczny 20g z cynamonem 3g, jabłkiem 80g i ze śmietaną 18% 15g*, jogurtem naturalnym 15g,** 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 truskawkowym 100g**[ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo – fruktozowy z **pszenicy**, skrobia modyfikowana **kukurydziana,** substancja zagęszczająca E401, karagen, pektyny, aromat, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwnik E100. Zawartość tłuszczu 4%]. **Mleko 2,00% 150ml. Winogron zielony 50g. Ciastko zbożowe z jagodami 25g[**produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: **pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe**), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morska, aromaty.]

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

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



**VIII DZIEŃ DEKADY - 28.12.22 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 10g**, **pomidor 25g, szczypiorek 10g, sałata 20g.**

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

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

**Obiad:**

***Koperkowa z ryżem na wywarze warzywno - drobiowym*** (udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, ryż 10g, koperek 10g). ***Makaron z truskawkami*** (makaron świderki 20g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda], truskawki 40g, jogurt naturalny 15g, śmietana 18% 15g). ***Sok jabłkowy 150ml. Woda niegazowana.***

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

**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], **kakao naturalne z miodem 150ml**(**mleko** 2,00% 150ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 5g)**. Winogron ciemny 50g. Baton team kakaowy25g[**mąka 33% **(pszenna pełnoziarnista** 24%, **ryżowa, kukurydziana**), substancje słodzące: maltitole; syrop cukru inwertowanego, rozpuszczalny błonnik kukurydziany, tłuszcze roślinne (palmowy nieutwardzony, shea), odtłuszczone **mleko** w proszku 4,4%, kakao, substancje utrzymujące wilgoć: glicerol, sorbitole; cukier trzcinowy**].**

**Alergeny: gluten, mleko, jaja, mąka sojowa, pszenna, pełnoziarnista, ryżowa.**

**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 – 29.12.22 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

**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 szynką z liściem 15g[**dolna zrazowa z tłuszczem i skórą ze świnki (100 g wędzonki wyprodukowano ze 126 g szynki ), sól, przyprawy naturalne, substancja konserwująca – sól peklująca] **z pomidorem 20g na liściu sałaty 10g. Kakao 150ml[mleko** 2,00% 150ml, kakao naturalne 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 5g**] woda niegazowana.**

**Przekąska:** jabłko 50g

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

**Obiad:**

***Barszcz ukraiński*** (porcja rosołowa z kurczaka20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g**,** buraki 20g, 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])**.** **Kotlet schabowy60g**( **Jajo**1/2 30g, mąka **pszenna** 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 z groszkiem zielonym**(marchew gotowana 50g, groszek zielony 20g). **Herbata truskawka poziomka 150ml, 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– 30.12.22 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 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**] **i papryką czerwoną 15g. Herbata z cytryną 150ml.**

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

**Przekąska: gruszka 60g, czekolada mleczna 15g**

**Obiad:**

**Lane kluski na rosole** (udko z kurczaka 20g, marchew 30g, 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 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 20g, cukier 5g**), *ziemniaki 50g. Sok jabłkowy 150ml***[sok jabłkowy NFC 100%], **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%]**, pasta jajeczna 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**