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



**VI DZIEŃ DEKADY – 28.11.2022**

**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:** gruszka 70g, 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– 29.11.22 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 ***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, ogórkiem zielonym 20g i kiełkami rzodkiewki 15g.**

**Przekąska:** banan60g, 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], **serkiem waniliowym 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.**

**Alergeny: mleko, gluten,**

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



**VIII DZIEŃ DEKADY - 30.11.22 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%], **polędwica sopocka 15g**[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], **pomidor 25g, szczypiorek 10g, sałata 20g.**

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

**Alergeny: gluten, mleko, mąka pszenna, płatki owsiane, 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 kapusty pekińskiej, marchwi, papryki czerwonej, ogórka zielonego***(kapusta pekińska 40g, marchew 10g, papryka czerwona 5g, ogórek zielony 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], **kakao naturalne z miodem 150ml**(**mleko** 2,00% 150ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 5g)**. Winogron czerwony 50g**

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

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



**DEKADA IX – 01.12.22 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%], **pasta z sera białego półtłustego 35g, z rzodkiewką 20g   
i szczypiorkiem 10g, woda niegazowana.**

**Przekąska:** jabłko 50g

**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 z groszkiem zielonym**(marchew gotowana 50g, groszek zielony 20g). **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– 02.12.22 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

***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, jogurt naturalny 15g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], 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.**

**Obiad:**

**Zupa pomidorowa z ryżem zabielana jogurtem naturalnym**(udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** korzeń 20g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%] , ryż biały 25g[może zawierać **gluten**] , jogurt naturalny 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko**w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]). ***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 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:**

**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] **i kolorową papryką30g na liściu sałaty 5g. Mleko z miodem 150ml(**mleko 2,00% 150ml, miód 3g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]. **Winogron zielony 50g.**

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