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



**II DZIEŃ DEKADY – 02.04.2024 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 ogórkiem zielonym 30g.***

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa marchewkowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 30g, marchew 50g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 20g, śmietana 18% 25g[śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium]). **Ryż z jabłkiem i cynamonem(**ryż paraboliczny 35g, jabłko 20g, śmietana 15g 18%[ śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium], jogurt naturalny 10g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], cynamon 5g). **Herbata malinowa 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

***Budyń czekoladowy Delecta 200ml***(budyń czekoladowy Delecty10g[skrobia(kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat, barwnik: ryboflawiny. Produkt może zawierać **gluten,** jaja, **mleko, soję],** mleko 2% 150ml), ***wafle malinowe 20g***[polewa malinowa 53% (cukier, nieutwardzone tłuszcze roślinne (palmowy, shea) w zmiennych proporcjach; serwatka   
w proszku (z**mleka**), malina liofilizowana 0,8%; emulgator: lecytyny (z**soi**); sól, aromaty), ryż 47% (brązowy, biały).Produkt może zawierać **gluten.**]. ***Granola z owocami 15g[***pełno ziarniste płatki **owsiane** 45%, mąka: **owsiana** 8,6%, **jęczmienna,** kukurydziana; nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, grys kukurydziany, płatki kokosowe, owoce liofilizowane 2% w zmiennych proporcjach (malina truskawka, żurawina), melasa trzcinowa, sól morska, emulgator: lecytyny (z **soi** substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona); ekstrakt słodu **jęczmiennego,** aromat. Produkt może zawierać mleko, orzeszki arachidowe oraz inne orzechy].

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

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



**III DZIEŃ DEKADY – 03.04.2024 r.**

**Środa:**

**Śniadanie:**

***Płatki miodowe na mleku*** (**mleko** 2,00%, płatki miodowe 15g[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 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 twarogiem sernikowym 25g***[**mleko**, kultury bakterii **mlekowych**].

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Pomidorowa z makaronem 150ml***[Rosół drobiowy 150ml, marchew 40g, pietruszka korzeń 30g, **seler** 30g , por 10g, makaron kokardki 25g, śmietana 18%%[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium]). ***Bryzol z kurczaka*(** pierś z kurczaka 60g, 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.***

**Alergeny:** **gluten pszenny, 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 truskawkowy 20g*[**truskawka (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]**. Kawa inka z miodem150ml( mleko** 2,00% 150ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód 3g**). *Melon żółty 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”**



**IV DZIEŃ DEKADY –04.04.2024 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Chleb żytni 50g*[**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%], ***ser żółty 10g[***mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól***]***, ***z papryką czerwoną 10g. Mleko 150ml.***

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa zacierkowa***(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 10g, zacierka babuni 25g[mąka pszenna, jaja płynne pasteryzowane 9 % (2 jaja na 1 kg mąki), woda, przyprawa]). ***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 30g*** [ może zawierać **gluten]**. ***Sok jabłkowy 150ml, woda niegazowana 150ml.***

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

**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 serkiem brzoskwiniowym 20g**.**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, 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”**



**V DZIEŃ DEKADY – 05.04.2024 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie:**

***Chleb pszenno-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 wieprzowy 20g*[** 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%]*, z* ***ogórkiem zielonym15g. Herbata z cytryną 150ml.***

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną***(noga z kurczaka 30g, ogórek kiszony 40g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, ziemniaki 50g, **seler korzeń**20g, por 10g, śmietana 25g[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych(streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Ryba po grecku*(**Sola 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)**. *Ryż paraboliczny 35g***. ***Sok jabłko - gruszka 150ml***[ sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 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   
jajeczną z rzodkiewką i szczypiorkiem 40g(*jajko** 25g, rzodkiewka 15g, szczypiorek 10g**). *Mleko 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”**



**VI DZIEŃ DEKADY– 08.04.2024 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 świąteczna 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], ***papryka czerwona 10g, na liściu sałaty 5g. Kawa inka 150ml***(**mleko** 2%, kawa inka 5g[**jęczmień, żyto**, cykoria-prażone(zboża-78)], miód 5g).

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

**Alergeny:** **gluten, mleko, żyto**

**Obiad:**

***Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabielana śmietana 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% 25g[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus   
i Bifidobacterium lactis], czosnek 1g, cukier 2g, majeranek 0,3g). ***Kotlet jajeczny 60g***(jajo, bułka tarta 3g[mąka **pszenna, (zawiera gluten),** woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka sojowa, kwas askorbinowy, enzymy)], natka pietruszki 2g, olej rzepakowy 3ml[ 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]), ***marchewka   
z jogurtem naturalnym 50g***(marchew 40g, jogurt 10g, cukier 1g, cytryna 4g), ***ziemniaki 70g. Sok jabłkowy 150ml, woda niegazowana 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem malinowym***( pieczywo chrupkie 25g[ mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny   
(ze słonecznika)], ***dżem malinowy 20g*[**malina (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]**. *Banan 70g. Mleko 150ml***.

**Alergeny: gluten, mleko, .**

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



**VII DEKADA- 09.04.2024 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 miodową 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 ogórkiem zielonym 25g. Herbata z cytryną 150ml.***

***Przekąska: woda niegazowana 150ml.***

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

**Obiad:**

***Rosół z makaronem***(kurczak 50g, pręga wołowa 10g, 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 35g i brzoskwini 20g***. ***Sok jabłkowy 150ml***[sok jabłko 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 babuni tradycyjne na bazie naturalnych składników 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 owocowa 15g****[*pełno ziarniste płatki **owsiane** 45%, mąka: **owsiana** 8,6%, **jęczmienna,** kukurydziana; nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, grys kukurydziany, płatki kokosowe, owoce liofilizowane 2% w zmiennych proporcjach (malina truskawka, żurawina), melasa trzcinowa, sól morska, emulgator: lecytyny (z **soi** substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona); ekstrakt słodu **jęczmiennego,** aromat. Produkt może zawierać mleko, orzeszki arachidowe oraz inne orzechy]. **Winogron zielony 50g.**

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

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



**VIII DZIEŃ DEKADY – 10.04.2024 r.**

**Środa:**

**Śniadanie*:***

***Kasza manna 12g z żurawiną 3g***(kasza manna 12g[zawiera **gluten**], **mleko** 2,00%, żurawina suszona 3g[– żurawina suszona(69%), cukier trzcinowy, olej słonecznikowy. Może zawierać gluten, soję, mleko, orzeszki arachidowe, orzechy]). ***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 rzodkiewką 30g.***

**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, herbata malinowa 200ml*,** woda niegazowana 150ml.

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

**Podwieczorek:**

|  |
| --- |
| ***Kisiel malinowuy 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**]). ***Baton team kakaowy* 20g**[mąka 33% (**pszenna** pełnoziarnista 24%, ryżowa, kukurydziana), substancje słodzące: malitole; 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 nierafinowany, serwatka w proszku ( z **mleka**) 2%, olej słonecznikowy, sól morska, cynamon, emulgator: lecytyny (z **soi**), naturalny aromat waniliowy, aromat naturalny pozyskiwany z kontrolowanych plantacji palm olejowych, które nie zagrażają lasom tropikalnym i ich mieszkańcom. Może zawierać **orzeszki arachidowe** i inne **orzechy** oraz **sezam**]. ***Jabłko crispy z bananem 18g*** [jabłko, przecier bananowy, naturalny aromat banana]. |

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

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



**IX DZIEŃ DEKADY – 11.04.2024 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 polędwicą sopocką 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], ***papryka czerwona 20g. Mięta 150ml***.

***Przekąska: woda niegazowana.***

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

**Obiad:**

***Szczawiowa z ziemniakami***(żeberka 20g, ziemniaki 50g, marchewka 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g **, seler** 10g, szczaw ze słoika 10g, jajko na twardo 12g, śmietana 18%10g[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium]), ***Spaghetti*(** łopatka mielona 60g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], cebula 10g, 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])**. *Herbata malinowa 150ml, woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

**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 serem żółtym i z rzodkiewką 25g(**jajko1/2, rzodkiew 20g). **Mleko 150ml**.

**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”**



**X DZIEŃ DEKADY – 12.04.2024 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 twarogiem sernikowym 25g.***

***Przekąska: woda niegazowana.***

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

**Obiad:**

***Krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywno-drobiowym*** (udko z kurczaka 20g, marchew 45g, pietruszka korzeń 20g, **seler korzeń** 10g, por 10g, kasza jęczmienna 20g, ziemniaki 50g)**. *Ryba 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 30g. Sok jabłko-gruszka 150ml***,woda niegazowana.

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

**Podwieczorek:**

***Wafle kukurydziane 15g***[ kukurydza 89,4% 9 grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], ***z dżemem truskawkowym 50g***[truskawka (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]. ***Mleko 2% 150ml. Banan 60g.***

**Alergeny: 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**