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



**I Dekada – 04.03.2024 r.**

Poniedziałek

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 50g***[ 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%]**. *Polędwica drobiowa 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 ogórkiem zielonym 15g. Mięta 150ml***.

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

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

**Obiad:**

***Marchewkowa z ziemniakami zabielana śmietaną***(żeberka wieprzowe 30g, marchew 50g, pietruszka 30g, seler korzeń 30g, por 20g, ziemniaki 30g, śmietana 18 % 20ml [**śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L.** **acidophilus i Bifidobacterium**]. ***Ryż ze śmietaną, jabłkiem i cynamonem 40g*** (makaron świderki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda], jogurt naturalny 10g[mleko pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L.acidophius i Bifidobacterium.], śmietana 18%[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium] 10g, cukier 5g, jabłko 35g, cynamon 5g). ***Sok jabłkowy 200ml***[ sok z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska]

**Alergeny:** **gluten, mleko, czosnek, jaja**

**Podwieczorek:**

***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 jajkiem na twardo 30g, ze szczypiorkiem 5g. Mleko*( mleko** 2,00 % 150ml).

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

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



**II DZIEŃ DEKADY – 05.03.2024 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***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. Parówki wieprzowe 35g z ketchupem 5g. Kakao z miodem 150ml*** [**mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 3g)**.**

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Ryżanka (***udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler 20g, por 10, ryż 20g[100% kasza jaglana]). ***Gulasz wieprzowy***(szynka b/k 60g, olej rzepakowy 5g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka **pszenna** 2g, cebula 10g). ***ziemniaki 50g***, ***ogórek kiszony 25g,*** woda niegazowana 150ml. **Herbata malinowa 150ml.**

**Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, nasiona, sezamu, orzechy**

**Podwieczorek:**

***Kisiel truskawkowy 250ml(***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z truskawek 0,1%. Produkt może zawierać **gluten,** **jaja**, **mleko**, **soję**]). ***Ciasteczka owsiane jagodowe 19g***[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 %]. ***Jabłko 40g***

**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”**



**III DZIEŃ DEKADY – 06.03.2024 r.**

**Środa:**

**Śniadanie:**

***Płatki miodowe na mleku*** (**mleko** 2,00% 150ml, płatki miodow15g[mąki 72,8%: **pszenna** pełnoziarnista 36,5%, owsiana, kukurydziana, ryżowa; cukier, syrop glukozowy, miód 4,1%, skrobia ziemniaczana, tłuszcz palmowy, substancja spulchniająca: węglany sodu, sól, cukier karmelizowany, aromaty, emulgator: lecytyny (lecytyna **sojowa**), barwnik: karoteny, substancje wzbogacające: witaminy i składniki mineralne (witamina C, niacyna, kwas pantotenowy, witamina B6, ryboflawina (wit. B2), tiamina (wit. B1), kwas foliowy, witamina B12, wapń, żelazo). Produkt może zawierać śladowe ilości mleka])**. *Kanapki 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***[mleko, śmietanka, mleko w proszku, kultury mleczarskie]

***Przekąska: woda niegazowana***

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

**Obiad:**

***Pomidorowa z makaronem 150ml***[Rosół drobiowy 150ml, marchew 40g, pietruszka korzeń 30g, **seler** 30g , por 10g, makaron kolanka 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 jabłko gruszka 150ml.***

**Alergeny:** **gluten pszenny, seler.**

**Podwieczorek:**

***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%]. ***Polędwica drobiowa 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], ogórek zielony 30g. Mięta 150ml.**

**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 –07.03.2024 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Chleb żytni 50g*[**mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni,**],
***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. Herbata z cytryną 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 waniliowym 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.**

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



**V DZIEŃ DEKADY – 08.03.2024 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– 11.03.2024 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 szlachecka 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:**

***Zupa pomidorowa z ryżem******150ml***[Rosół drobiowy 150ml, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** 10g , por 10g, koncentrat pomidorowy 10g[przecier pomidorowy 100%], jogurt naturalny 2% 25g[ **mleko**, **śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], ryż 20g). ***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 brzoskwiniowy 20g*[**brzoskwinia (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- 12.03.2024 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 jabłkowo-gruszkowy 150ml***[sok jabłko NFC 50%, sok gruszka NFC 50%,], woda niegazowana 150ml.

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

**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). ***Herbatniki 40g***[**mąka pszenna**, cukier, tłuszcz roślinny (palmowy, częściowo utwardzony palmowy), syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z mleka), skrobia, emulgator (**lecytyna sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 450, E 500, E 503), aromat]. ***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 – 13.03.2024 r.**

**Środa:**

**Śniadanie*:***

***Płatki miodowe*** [**mleko** 2,00% 150ml, płatki miodwe 20g). ***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 żółtym serem 15g***[**mleko** krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], ***i rzodkiewką15g.***

***Przekąska:*** ***woda niegazowana.***

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

**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 truskawkowy Delecty 150ml***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z truskawek 0,1%. Produkt może zawierać **gluten, jaja, mleko, soję**]. ***Herbatniki 40g***[**mąka pszenna**, cukier, tłuszcz roślinny (palmowy, częściowo utwardzony palmowy), syrop cukru inwertowanego, serwatka w proszku (z mleka), skrobia, emulgator (**lecytyna sojowa**), sól, substancje spulchniające (E 450, E 500, E 503), aromat]. ***Jabłko 40g.***

***Czekoladka serduszko20g***[mleko pełne, cukier, skrobia modyfikowana, serwatka w proszku, zagęstnik: karagen, odtłuszczone kakao, i/lub aromat naturalny i identyczny z naturalnymi, barwnik: beta karoten]

**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”**

 

**IX DZIEŃ DEKADY – 14.03.2024 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 szynką wiejską 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 – 15.03.2024 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. Herbata owocowa 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**