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



**I DZIEŃ DEKADY – 01.09.2023 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie:**

***Płatki czekoladowe na mleku*** (**mleko** 2,00% 150ml, płatki czekoladowe 15g[Mąka 68% (pszenna, pszenna pełnoziarnista, ryżowa, kukurydziana), cukier, inulina, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (7%), olej słonecznikowy, emulgator: lecytyny (ze słonecznika) regulator kwasowości: fosforany sodu, naturalne aromaty. Może zawierać soję, orzechy oraz mleko])**. *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 serem żółtym 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, pomidor 20g.***

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana jogurtem greckim***(skrzydło z indyka 20g, ogórek kiszony 40g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, ziemniaki 50g, **seler korzeń**20g, por 10g, jogurt grecki 25g[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych(streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Ryba sola 60g, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi* (**marchew 30g, jabłko 20g, kapusta kiszona20g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**. *Ziemniaki 35g.*** ***Herbata malinowa 150ml***, 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 z jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem(***jajka 40g, rzodkiew 20g, szczypiorek 10g**). *Mleko 150ml.***

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

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



**I DZIEŃ DEKADY – 04.09.2023**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Angielka15g*[mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], ***chleb graham 15g***[**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 polędwicą drobiową*[**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. Herbata z cytryną 150ml.***

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

**Obiad:**

***Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywno mięsnym zabielana jogurtem naturalnym***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler korzeń 10g, kalafior 50g, fasola żółta 50g, brukselka 30g, natka zielonej pietruszki 2g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych])**. *Makaron z truskawkami*** ( makaron muszelki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda], truskawki 65g). ***Herbata malinowa 150ml. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Chałka 15g***[mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***z dżemem truskawkowym 20g***[truskawki (35%), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy i cytryniany sodu, Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu]**. *Kakao* 200ml** (mleko 1,5% 150ml, kakao 5g). ***Banan 60g.***

**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”**



**II DZIEŃ DEKADY– 05.09.2023**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Bułka śniadaniowa 60g***[mąka **pszenna (zawiera gluten),** woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)], ***z polędwicą krakowską 25g*[**100g produktu wykonano z 104,0g mięsa wieprzowego, sól, izolat, **białka sojowego,** skrobia ryżowa, glukoza, błonnik roślinny pszenny (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciw utleniacze E 316, substancja konserwująca E250, W osłonce niejadalnej**]*, z pomidorem 40g i kiełkami brokuła 15g. Mleko 150ml***(mleko 1,5%).

**Przekąska:** truskawki 70g, woda niegazowana.

**Alergeny:** soja, gluten.

**Obiad:**

***Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywno - drobiowym zabielana jogurtem naturalnym***(udko z kurczaka 20g, marchew 90g, pietruszka korzeń 10g, seler korzeń 10g, por 10g, natka pietruszki 2g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych.], ziemniaki 50g). ***Kotlet mielony***(łopatka 60g, jajko ¼, cebula 10g, bułka tarta 3g, olej rzepakowy 8g**[**100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**, *ziemniaki młode 50g, buraki 60g z cebulą 5g i z jabłkiem 30g. Herbata grejpfrutowo pomarańczowa 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Angielka 35g***[**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 pastą z sera białego 25g*, *z jogurtem greckim 25g*[**mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]**, *z rzodkiewką 15g i ze szczypiorkiem 5g. Herbata z cytryną 150ml. Banan 100g.***

**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”**



**III DZIEŃ DEKADY - 06.09.2023**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

***Chleb graham 50g*[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 jajkiem 60g, z rzodkiewką 30g i ze szczypiorkiem 10g****.* ***Mleko 150ml*** (mleko 1,5% 150ml).

**Przekąska: Arbuz 100g, woda niegazowana.**

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

**Obiad:**

***Zalewajka z ziemniakami***(kiełbasa podwawelska 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,** sól], ziemniaki 50g, jogurt grecki 25g 2%[ mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], czosnek 1g])**. *Ryż brązowy 30g
z cynamonem 3g, jabłkiem 40g i ze śmietaną 18% 25g*,** cukier brązowy 5g**. *Sok jabłko-marchew 150ml[***sok jabłkowy 70%, sok z marchwi 30%]***. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Kisiel truskawkowy Delecta 150ml***[skrobia zaiemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z truskawek 0,1%. Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko, soję]**. *Baton owsiany – kokosowy 38g***[produkty pochodzące
z pełnoziarnistego owsa 42,4% (płatki owsiane, mąka owsiana), czekolada 21% (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgator: lecytyny (z soi); aromat), tłuszcz palmowy nieutwardzony, wiórki kokosowe 10,3%, nierafinowany cukier trzcinowy, syrop glukozowy 3,4%, substancje spulchniające: węglany sodu (soda oczyszczona), sól morska, melasa trzcinowa, aromat, pozyskiwany
z kontrolowanych plantacji palm olejowych, które nie zagrażają lasom tropikalnym i ich mieszkańcom]**. *Jabłko 50g.***

**Alergeny: gluten, soja, jaja, mleko, orzeszki arachidowe i 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”**



**DEKADA IV – 07.09.2023**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

**Angielka 50g**[**mąka pszenna,** drożdże, woda, sól]**, 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.**]**, z papryką czerwoną 30g, z ogórkiem zielonym 30g na liściu sałaty 20g. Herbata z cytryną 200ml**(sok z cytryny 3g)**. Banan 80g**.

**Alergeny: gluten, mleko, soja, orzeszki ziemne, gorczyca, seler, sezam .**

**Obiad:**

***Barszcz ukraiński*** (porcja, rosołowa z kurczaka20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g**,** buraki 30g, fasola Jaś 20g, seler korzeń 10g, por 10g, ziemniaki 40g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych])**. *Gulasz wieprzowy***(łopatka 60g, cebula 10g, mąka pszenna 2g). ***Kasza gryczana 30g. Surówka z ogórka kiszonego 60g, marchewki 30g i jabłka 30g. Herbata czerwona pomarańcza z granatem 150ml***[kwiat hibiskusa, jabłko, owoce czarnej porzeczki, owoce aronii, owoce żurawiny 10%, owoce maliny, owoce czarnego bzu, zagęszczony sok

z aronii, skórka granatu 2%, aromaty naturalne]***. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

**Budyń czekoladowy Delecta 150ml**([skrobia (kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu 17%, czekolada 0,1% (cukier, miazga kakaowa, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu).Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko i soję], mleko 1,5% 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]**. Jabłko 50g**

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

**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 – 08.09.2023 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 pastą z sera twarogowego, jogurtu greckiego i z rzodkiewką 20g***(ser twarogowy półtłusty 25g, smietana10g[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium], rzodkiewka 15g).

***Przekąska: jabłko 50g, woda niegazowana.***

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

**Obiad:**

***Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym zabielana jogurtem naturalnym***(udko z kurczaka 20g, marchew 45g, pietruszka korzeń 20g, **seler korzeń** 10g, por 10g, jogurt naturalny 25g[**mleko, śmietanka**, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], ziemniaki 50g)**. *Ryba sola 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**), *ryż paraboliczny 30g. Sok jabłko-marchew 150ml***[sok jabłkowy NFC 50%, sok marchwiowy 50%]**,** woda niegazowana.

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

**Podwieczorek:**

***Wafle kukurydziane 15g***[ kukurydza 89,4% 9 grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], ***z serkiem waniliowym 50g***[Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E401, E415, pektyny, aromat, barwnik: kurkumina]. ***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**

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



**VI DZIEŃ DEKADY – 11.09.2023**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Kanapka*(pieczywo pszenne 15g**[mąka **pszenna(zawiera gluten),** woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)], ***chleb razowy 15g***[mąka żytnia, razowa, **zakwas (żytnia mąka, woda), mąka sojowa, słód żytni, gluten pszenny, woda, sól, do posypka; płatki owsiane, siemię, słonecznik**]), ***z masłem śmietankowym 5g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z białym serem twarogowym półtłustym 25g, wędliną krakowską 25g***[100g produktu wykonano z 104,0g mięsa wieprzowego, sól, izolat, **białka sojowego,** skrobia ryżowa, glukoza, błonnik roślinny pszenny (bezglutenowy), białko wieprzowe kolagenowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciw utleniacze E 316, substancja konserwująca E250, W osłonce niejadalnej], ***z serem żółtym 15g***[mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], ***z rzodkiewką 15g, z papryką kolorową 20g,
z pomidorem 20g, z kiełkami rzodkiewki 15g i z sałatą 5g. Herbata malinowa 150ml(miód 6g).***

***Przekąska:*** *truskawki 100g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z ryżem zabielana jogurtem naturalnym na wywarze warzywno drobiowym*** (udko z kurczaka 20g, ryż 25g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler korzeń 10g, natka zielonej pietruszki 2 g, jogurt naturalny 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%])**. *Kluski leniwe***(mąka pszenna 25g, jajko 10g, ser twarogowy półtłusty 60g, masło 3g[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], bułka tarta 5g, cukier 10g, cynamon 4g). ***Kompot z jabłek 150ml.***

**Alergeny:** gluten, gorczyca, nasiona sezamu, mleko, seler, jajo.

**Podwieczorek:**

***Truskawki 150g, borówka amerykańska 50g, ziarna słonecznika 5g ze śmietaną 18% 35g***[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa] i z cukrem brązowym 5g. ***Biszkopty 18g***[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*].* ***Woda niegazowana
z cytryną i sokiem malinowym 150ml.***

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

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



**VII DZIEŃ DEKADY– 12.09.2023**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 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 polędwicą sopocką 40g***[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], ***z ogórkiem zielonym 100g, z pomidorem 80g, z kiełkami rzodkiewki 15g na liściu sałaty karbowanej 5g. Kawa inka 150ml***(mleko 1,56% 150ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone]).

**Przekąska:** gruszka 70g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

***Krem z brokuł na wywarze warzywno- mięsnym zabielana jogurtem naturalnym, groszek ptysiowy***(porcja rosołowa z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler korzeń 10g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], cebula 10g, brokuł 60g, groszek ptysiowy 10g[jaja świeże, mąka pszenna, tłuszcz cukierniczy [oleje roślinne (palmowy, rzepakowy) w zmiennych proporcjach, emulgator (mono-

i diglicerydy kwasów tłuszczowych) , aromat], sól, substancje spulchniające: węglany sodu, difosforany. Produkt może zawierać: nasiona sezamu, mleko]**. *Indyk w warzywach***(pierś z indyka 60g, marchew 30g, seler 10g, pietruszka korzeń 10g, natka pietruszki 2g, por 10g)**. *Ryż paraboliczny 30g. Kompot jabłkowy 150ml***(jabłko 70g, cukier 2g)**.**

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

**Podwieczorek:**

***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******jajkiem na twardo 30g, z rzodkiewką 30g, z pomidorem 20g, z kiełkami brokuła 15g. Mleko 150ml***(mleko 1,5% 150ml. ***Gruszka 50g.***

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

**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 - 13.09.2023**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

***Chleb mieszany 60g***[mąka **pszenna 65%(zawiera gluten),** mąka **żytnia 30% (zawiera gluten),** zakwas (mąka **żytnia),** woda), woda, sól, drożdże, zaciemniacz słodowy, mieszanka ziaren (płatki **żytnie,** płatki **owsiane,** siemię lniane, słonecznik, **otręby żytnie,** dynia], ***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], **z** **pomidorem 30g, ogórek kiszony 20g. Herbata z cytryną 150ml**(cytryna 3g).

**Przekąska:** banan 50g, woda niegazowana.

**Alergeny: gluten, mleko.**

**Obiad:**

***Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywno - drobiowym zabielana jogurtem naturalnym***(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, koper 2g, ryż biały 30g, jogurt naturalny 2% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych.]). ***Kotlet schabowy*** (schab chudy 60g, mąka pełnoziarnista 3g, jajo ½, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]). ***Ziemniaki 50g. Sałata lodowa 15g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 10g, papryka zielony 10g, pomidor 20g, szczypior 5g. Herbata truskawka poziomka 150ml. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Wafle ryżowe 30g***[kukurydza 89,4% 9grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], ***z dżemem malinowym 20g***[malina (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]. ***Kakao 150ml***( mleko 1,5%, kakao naturalne 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca]). ***Winogron 50g i jabłko 50g.***

**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**

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



**DEKADA IX – 14.09.2023**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Płatki owsiane z żurawiną* *na mleku***(żurawina suszona 3g[żurawina suszona(69%), cukier trzcinowy, olej słonecznikowy. Może zawierać gluten, soję, mleko, orzeszki arachidowe, orzechy], płatki owsiane 12g, mleko 1,5% 150ml). ***Chleb mieszany 35g*[**mąka **pszenna (65%)(zawiera gluten),** mąka **żytnia 30%(zawiera gluten),** zakwas (**mąka żytnia,** woda) woda, sól, drożdże], ***z masłem 2g***[**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]**, *z pomidorem 10g i z kiełkami rzodkiewki 15g. Herbata wiśniowa 150ml.***

**Przekąska:** **truskawka 50g, woda niegazowana.**

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa*** ( udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10g, koper 2g, ziemniaki 50g). ***Gulasz drobiowy z pomidorami*(** pierś z kurczaka 60g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**, *brokuły 60g, ziemniaki 50g. Kompot wieloowocowy 150ml.***

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

**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 2g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%] ***i z dżemem ananasowym***[ananasy (35%), woda, cukier, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy i cytryniany sodu, Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu]**. *Kakao 150ml***(mleko 1,5%, kakao naturalne 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca])**. *Jabłko 50g.***

**Alergeny: gluten , mleko, 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”**



**V DZIEŃ DEKADY – 15.09.2023 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie:**

***Płatki czekoladowe na mleku*** (**mleko** 2,00% 150ml, płatki czekoladowe 15g[Mąka 68% (pszenna, pszenna pełnoziarnista, ryżowa, kukurydziana), cukier, inulina, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (7%), olej słonecznikowy, emulgator: lecytyny (ze słonecznika) regulator kwasowości: fosforany sodu, naturalne aromaty. Może zawierać soję, orzechy oraz mleko])**. *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.***

***Przekąska:*** *mus owocowy 100g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana jogurtem greckim***(skrzydło z indyka 20g, ogórek kiszony 40g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, ziemniaki 50g, **seler korzeń**20g, por 10g, jogurt grecki 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 paraboliczny35g.***. ***Sok jabłko - marchew 150ml***[ sok jabłkowy NFC 50%, sok marchwiowy 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 z tuńczyka 40g(***tuńczyk25g[**ryba** tuńczyk, olej słonecznikowy 19,9%, woda, sól], jajko na twardo 1/4, ogórek kiszony 30g**). *Melisa 150ml.***

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