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



**I DZIEŃ DEKADY – 17.07.2023 r.**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Angielka15g*[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 60g ze szczypiorkiem 10g****.* ***Kakao 150ml*** (mleko 2,00% 150ml, kakao 2g).

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

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

**Obiad:**

***Zupa klafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywno mięsnym zabielana śmietaną 18%*** (udko

z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler korzeń 10g, kalafior 50g, śmietana 18% 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych])**. *Makaron z truskawkami i serem***(makaron zwierzaki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda], truskawki 65g, ser twarogowy półtłusty 60g, jogurt naturalny 15g, śmietana 18% 15g). ***Sok jabłkowy 150ml. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie razowe 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]**. *Mleko* 150ml** (mleko 2,00% 150ml). ***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– 18.07.2023 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Płatki kukurydziane na mleku 200ml(mleko 2,00% 150ml, płatki kukurydziane 25g***[kasza kukurydziana 91%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa trzcinowa. Produkt może zawierać **gluten** oraz śladowe ilości **mleka** oraz **soi]*. Chleb graham 60g***[**mąka żytnia,** grahamka typ. 2000, zakwas(**mąka żytnia,** woda) woda, sól, otręby żytnie], ***z serem żółtym 25g[***mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól***], z pomidorem 25g i szczypiorkiem 15g.***

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

**Alergeny:** soja, gluten.

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywno - drobiowym*** (udko z kurczaka 20g, marchew 90g, pietruszka korzeń 10g, seler korzeń 10g, por 10g, przecier pomidorowy 10g[przecier pomidorowy 100%], ryż 20g). ***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, surówka – marchewka z brzoskiwnią 35g. Sok jabłko wiśnia 150ml.***

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

**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)**. Wafle malinowe 25g[**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]. Banan 40g..**

**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”**



**III DZIEŃ DEKADY - 19.07.2023 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

***Płatki miodowe 150ml. 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 twarogiem sernikowym 25g.***

**Przekąska: Arbuz 200g, woda niegazowana.**

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

**Obiad:**

***Marchewkowa z ziemniakami***(porcja rosołowa 20g, 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], pietruszka 20g, marchew 45g, seler 20g, por 15g])**. *Ryż brązowy 30g z cynamonem 3g, jabłkiem 40g i ze śmietaną 18% 25g*,** cukier brązowy 5g**. *Sok jabłko-wiśnia 150ml[***sok jabłkowy 70%, sok z wiśni 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. Mleko 150ml.***

**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 – 20.07.2023**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

**Chleb razowy 50g, *z masłem śmietankowym 2g*[ śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%],   
**z szynką firmową 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**], z papryką czerwoną 30g, z ogórkiem zielonym 20g. Kawa inka 150ml(**mleko 2,00% 150ml, kawa inka 3g, cukier trzcinowy 5g)

**Przekąska:** Banan 80g, woda niegazowana.

**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, kukurydza 10g, ziemniaki 40g, śmietana 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], kukurydza 10g)**. *Kotlet schabowy*** (schab chudy 60g, mąka pełnoziarnista 3g, jajo ½, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]). ***Ziemniaki 40g. Sałata masłowa ze śmietaną 50g, 150ml. Woda niegazowana. Sok jabłko-wiśnia 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

**Jogurt naturalny z brzoskwiniami, bananem, truskawkami i granolą z orzechową**(jogurt naturalny 2% 150ml[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], śmietana 20g, brzoskwinie 100g, banan 50g, truskawki 20g, granola orzechowa[Pełnoziarniste płatki **owsiane** 36,5%, mąka: **owsiana** 7%, **jęczmienna**, kukurydziana; nierafinowany cukier trzcinowy, orzech arachidowy 9,4%, olej słonecznikowy, krem orzechowy 5,2%: orzech arachidowy; grys kukurydziany, płatki kokosowe, melasa trzcinowa, sól morska, substancje spulchniająca: węglany sodu; emulgator: lecytyny (z **soi**), ekstrakt słodu **jęczmiennego**.Produkt może zawierać**mleko**, oraz **orzechy**])**.**

**Alergeny: mleko, orzechy, gluten**

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



**DEKADA V– 21.07.2023 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

***Chleb długi 35g***[**żytnio pszenny; mąka żytnia, pszenna** zakwas żytni (**mąka żytnia,** woda), sól, woda mak lub **sezam** do posypki], ***z masłem śmietankowy 3g*[śmietanka, masło, serwatka**w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z******polędwicą krakowską 20g[***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***], papryka czerwona 15g. Kawa inka 150ml***.

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

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

**Obiad:**

**Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywno–drobiowym z natką pietruszki i śmietaną** (udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, natka pietruszki 2g, makaron kokardki 20g[może zawierać **gluten]**, przecier pomidorowy 10g[przecier pomidorowy 100%], śmietana 18%). **Ryba miruna 60g**[ryba miruna bez skóry 40g, jajko ½, bułka tarta 20g, olej 3g, mąka 10g]**.** **Ziemniaki 100g**. **Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka**(kiszona kapusta 30g, marchew 20g, tarte jabłko 20g, cukier 5g). ***Sok jabłkowo gruszkowy 150ml. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Angielka 35g***, ***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, rzodkiewka 20g, szczypior 10g). ***Kawa inka z miodem 150ml***(mleko 2,00% 150ml, kawa inka 3g, miód 2g).

**Alergeny: mleko, gluten, ryba, 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”**



**VI DZIEŃ DEKADY – 24.07.2023 r.**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Kasza manna z żurawiną 200ml. Kanapka*(pieczywo pszenne 15g**[mąka **pszenna(zawiera gluten),** woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)], ***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.***

***Przekąska:*** *arbuz 200g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabielana jogurtem greckim***(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, jogurt grecki 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). ***Pierś z kurczaka70g w curry60g***[ 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], ***ryż paraboliczny 40g, Sok jabłkowo-gruszkowy 200ml* [jabłka35g, gruszki45g]**

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

**Podwieczorek:**

***Wafle ryżowe z dżemem morelowy*** (wafle ryżowe 20g[kukurydza 89,4% 9grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], ***dżem morelowy 20g*[** morela (40%), cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]**. *Kakao***( **mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g, cukier 2g)**. *Banan 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”**



**VII DZIEŃ DEKADY– 25.07.2023 r.**

**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 szynką firmową 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 papryką czerwoną 20g na liściu sałaty 10g. Kawa inka 150ml***(mleko 2,00% 150ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone]).

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

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

**Obiad:**

***Zupa krem z brokuł z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywno-mięsnym zabielana jogurtem naturalnym***(porcja rosołowa z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 40g, por 10g, brokuł 40g, śmietana 18% 20g, 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**].***Spaghetti*(** łopatka mielona 60g, przecier pomidorowy 15g, ser żółty 10g, marchew 20g, pietruszka 10g, seler 10g, olej rzepakowy 3ml, makaron spaghetti 30g)**. *Sok jabłko-gruszka 150ml, woda niegazowana.***

**Alergeny:** **gluten, mleko, jaja, 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%], ***z jajkiem na twardo 30g, rzodkiewką 20g i pomidorem 25g. 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”**



**VIII DZIEŃ DEKADY - 26.07.2023**

**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], ***ogórek kiszony 20g. Herbata z cytryną 150ml***(cytryna 3g).

**Przekąska:** śliwka 80g, 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.]). ***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 40g. Mizeria 25g ze śmietaną10g i jogurtem naturalnym 10g. Sok jabłko- wiśnia 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.***

**Alergeny: mleko, gluten, jaja, 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”**



**DEKADA IX – 27.07.2023**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Płatki owsiane na mleku ze słonecznikiem*** (słonecznik 15g, płatki owsiane 12g, mleko 2,00% 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 szczypiorkiem 15g, woda niegazowana 150ml.***

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

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

**Obiad:**

***Krem z soczewicy z groszkami ptysiowymi*** (udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 30g, por 10g, soczewica 20g, groszek ptysiowy 15g[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]). **Gulasz wieprzowy**(szynka bez kości 50g, olej rzepakowy 3g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka pszenna 2g, cebula 10g, ***marchewka z jabłkiem 40g, kasza bulgur 40g. Sok jabłko gruszka 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”**



**DEKADA X– 28.07.2023 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

***Płatki kukurydziane 150ml. Rogalik z makiem 50g***[mąka **pszenna(zawiera gluten),** woda, cukier, sól, drożdże, mak, 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%], ***z serkiem twarogowym półtłustym 25g.***

**Przekąska:** arbuz 150g, woda niegazowana

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa z ziemniakami***(porcja rosołowa z kurczaka 20g, ogórki kiszone 15g, ziemniaki 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10, śmietana 18% 25g)**. Ryba po grecku**( miruna bez skóry 50g, marchew 30g, pietruszka 15g, seler korzeń 10g, por 10g, cebula 10g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], mąka 3g, jajo 1/2), **ryż paraboliczny 35g. Sok jabłko gruszka 150ml, woda niegazowana.**

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

**Podwieczorek:**

***Kanapka 50g***[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* ***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 20g. Herbata z miodem i cytryną 150ml***(sok   
z cytryny 3g, miód 10g).

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

**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**