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



**I DZIEŃ DEKADY – 01.08.2022 r.**

**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, na liściu sałaty 5g. Herbata miętowa 150ml.***

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

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

**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). ***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* 200ml** (mleko 2,00% 200ml). ***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– 02.08.2022**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Chleb graham 60g***[**mąka żytnia,** grahamka typ. 2000, zakwas(**mąka żytnia,** woda) woda, sól, otręby żytnie], ***z szynką wiejską 25g*[**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 25g. Mleko 150ml***(mleko 1,5%).

**Przekąska:** brzoskwinia 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, fasolka szparagowa żółta 35g. Herbata malinowa 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Angielka 35g***[**mąka pszenna,** drożdże, woda, sól],***z masłem śmietankowym 5*g**[**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. Kakao 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”**



**III DZIEŃ DEKADY - 03.08.2022 r.**

**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.**

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



**DEKADA IV – 04.08.2022**

**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 pasztetem 30gz ogórkiem zielonym 30g. Melisa.**

**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, ziemniaki 40g, śmietana 25g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], kukurydza 10g)**. *Gulasz wieprzowy***(mięso od szynki 60g, cebula 10g, mąka pszenna 2g).***Kasza gryczana 30g. Surówka z ogórka kiszonego 60g, marchewki 30g i jabłka 30g. Herbata malina z cytryną 150ml***, ***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)**. Chrupki kukurydziane kręcone 25g. Kawa inka150m.**

**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”**



**DEKADA V– 05.08.2022 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%], ***zpolędwicą krakowską 20g, papryka czerwona 15g. Kawa inka 150ml***.

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

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

**Obiad:**

***Zupa rybna*(**udko z kurczaka 20g, marchew 30g, seler korzeń 10g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, ziemniaki 30g)**.*Placki z cukinią***( cukinia tarta 100g, mąka pszenna 10g, jajko 25g, cukier 10g, mleko 1,5% 40g, olej rzepakowy 2g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno])**. *Herbata malinowa 200ml***(cukier 5g), woda niegazowana.

**Alergeny: gluten, jaja, mleko, 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%]**,*z pastą z tuńczyka i z jajek*, *ogórek kiszony***(jajko na twardo ½, ogórek kiszony 10g, tuńczyk 20g). ***Herbata z cytryną 150ml***(mleko 2,00% 150ml, kawa inka 3g).

**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 – 08.08.2022 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:*** *nektarynka 60g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z makaronem zabielana jogurtem naturalnym na wywarze warzywno drobiowym***(udko z kurczaka 20g, makaron razowy świderki 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). ***Sok jabłkowy 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Jogurt owocowy z banana 150g, brzoskwiń 50g, ziarna słonecznika 5g ze śmietaną 18% 35g***[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa] i z cukrem brązowym 5g. ***Wafle malinowe 18g***[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]**. ***Woda niegazowana.***

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

**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– 09.08.2022 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:** brzoskwinia 70g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

***Krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze warzywno- mięsnym***(porcja rosołowa z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler korzeń 10g, kasza jęczmienna 20g, ziemniaki 30g)**.*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:**

***Kisiel o smaku wiśniowym 150ml***[skrobia zaiemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z wiśni 0,1%. Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko, soję], ***ciastko owsiane z morelą 30g[***mąka pszenna, pełnoziarniste płatki owsiane 26%, owoce suszone 21%[rodzynki:(rodzynki, olej kokosowy); daktyle (daktyle, mąka ryżowa), brzoskwinia, morela 2%], olej słonecznikowy, inulina, skoncentrowany sok jabłkowy, substancja spulchniająca: węglany sodu (soda oczyszczona); oleje roślinne (bawełniany lub rzepakowy lub słonecznikowy0, aromat. Produkt może zawierać mleko, soję***], jabłko 40g. Mleko 150ml.***

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



**VIII DZIEŃ DEKADY - 10.08.2022**

**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],***zpomidorem 30g, ogórek kiszony 20g. Herbata z cytryną 150ml***(cytryna 3g).

**Przekąska:** arbuz 150g, 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 40g. Sałata masłowa ze śmietaną 50g, 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])**. *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 – 11.08.2022**

**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]).***Pulpety pomidorowe*(** pierś z kurczaka 60g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy   
z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno] mąka 2g, cebula 10g)**, *marchewka z jabłkiem 40g, kasza bulgur 50g. 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– 12.08.2022 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 sola 60g***( mąka 3g**,** jajo1/4, ryba miruna 60g)**, surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi(** kapusta kiszona 30g**,** tarte jabłko 20g, marchewka 10g, cukier 5g**), ryż 30g. Sok jabłkowo-gruszkowy[**sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%]**, woda niegazowana**.

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

**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, orzeszki ziemne**

**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**