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



**I Dekada – 11.12.2023 r.**

Poniedziałek

**Śniadanie:**

***Chleb pszenny 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*. Kakao 150ml**( **mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g, cukier 2g)**.**

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

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

**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). **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 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 ***pastą z tuńczykiem i jajkiem 25g|(tuńczyk 20g, jajko1/2).* Herbata z miodem   
i cytryną 150ml.**

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

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



**II DZIEŃ DEKADY – 12.12.2023r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Płatki czekoladowe***(płatki czekoladowe 20g, **mleko** 2,00%). ***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.***

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa jarzynowa 150ml (***porcja rosołowa ze skrzydełkami 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler 20g, por 10g, śmietana 18% 25g, ziemniaki 40g). ***Gulasz wieprzowy***(łopatka 60g, olej rzepakowy 5g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka **pszenna** 2g, cebula 10g), **kasza bulgur 35g**, ***ogórek kiszony 30g. Herbata malinowa 150ml*[**owoc maliny 38,5%, hibiskus, owoc jabłka, aromaty, owoc aronii, koncentrat soku malinowego 1%, regulator kwasowości - kwas cytrynowy], woda niegazowana 150ml.

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

**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 kokosowe podlane czekoladą 19g***[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 crispy 18g[jabłko100%].***

**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 – 13.12.2023 r.**

**Środa:**

**Śniadanie:**

***Rogalik 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]. **Kakao 150ml**( **mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g, cukier 2g)**.**

***Przekąska: woda niegazowana***

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

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z makaronem******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], makaron pełnoziarnisty 40g[**pełnoziarnista** mąka semolina z **pszenicy** durum, woda]). ***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, surówka z selera, jabłka i z rodzynkami 40g. Sok jabłkowy 150ml***[ sok jabłkowy NFC 100%], woda niegazowana 150ml.

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

**Podwieczorek:**

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

**Alergeny: gluten, mleko, .**

**Bezpłatne konsultacje dietetyczne dla dzieci i rodziców**

**Dietetyk mgr Maja Walas**

**Centrum Dietetyczne Naturhouse TOMAX**

**ul. P.O.W 17 (parter)**

**tel. 44 744 16 06**

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



**IV DZIEŃ DEKADY –14.12.2023 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***]***, ***kabanosy wieprzowe 30g*[** 100g produktu wyprodukowano z 105,2g mięsa wieprzowego, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E 301, substancja konserwująca E250, osłonka kolagenowa (wołowa) jadalna ], ***z papryką czerwoną 10g. Herbata z cytryną 150ml.***

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 10g, ogórek kiszony 25g, śmietana 18% 25g[**mleko**, **śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym***(szynka b/k 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 marchwi i jabłka***(marchew 40g, jabłko 15g), ***ryż paraboliczny 30g*** [ może zawierać **gluten]**. ***Herbatka malinowa 150ml, woda niegazowana 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Chałka* 30g[mąka pszenna,** woda, margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), sól],

***z masłem 5g* [śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]***, z serkiem waniliowym 20g[***ser twarogowy, syrop glukozowo fruktozowy z **pszenicy,** skrobia modifikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E415, pektyny, E401; aromaty, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: ekstrat z papryki i kurkumina]. ***Mleko 200ml***.

**Alergeny: gluten, mleko.**

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



**V DZIEŃ DEKADY – 15.12.2023 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie:**

***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 wieprzowym 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.   
Melisa 150ml.***

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

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

**Obiad:**

***Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana jogurtem greckim***(udko z kurczaka 20g, kapusta biała 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 - gruszka 150ml***[ sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszka 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 jajkiem na twardo ze szczypiorkiem i rzodkiewką 40g(***jajko ½, szczypiorek 10g, rzodkiewka 20g**). *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– 18.12.2023 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 z liściem 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], ***pomidor 20g. 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 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,]). **Kotlet jajeczny 40g**(jajka 35g, natka pietruszki 10g, bułka tarta 5g, olej rzepakowy8g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]), **ziemniaki 40g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jogurtu naturalnego 40g. Herbata malinowa 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

***Angielka 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***. ***Mleko2,00% 150ml.***

**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 DEKADA- 19.12.2023 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 drobiową 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 papryką czerwoną 20g. Kakao 150ml(***kakao 2g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], mleko 2% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]).

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

**Alergeny:** **gluten, jaja, białka mleka (z laktozą), orzeszki ziemne, seler, gorczycę, sezam**

**Obiad:**

***Pomidorowa z ryżem 150ml*** (udko 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10, ryż 20g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%]). **Kotlet schabowy60g**( **Jajo**1/2 30g, mąka **pełnoziarnista** 3g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], bułka tarta 3g[mąka **pszenna**, (zawiera **gluten**), woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)]), **ziemniaki 50g. Buraki na zimno z jabłkiem 40g**. ***Sok jabłkowy 150ml***[sok jabłkowy NFC 100%,], woda niegazowana 150ml.

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

**Podwieczorek:**

***Chleb graham 60g***[**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 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. Melisa 150m.***

**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”**



**VIII DZIEŃ DEKADY – 20.12.2023 r.**

**Środa:**

**Śniadanie*:***

***Płatki Corn Flakes***[**mleko** 2,00% 150ml, płatki Corn Flakes 10g[grys kukurydziany 99,8%, nierafinowany cukier trzcinowy, sól morska, melasa cukru trzcinowego; produkt może zawierać: **gluten, mleko oraz soję**]. ***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, woda niegazowana.***

***Przekąska:*** *woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Pieczarkowa*** (udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 40g, por 10g, pieczarki 40g, ziemniaki 30g, śmietana 18% 25g]. ***Ryba sola 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 50g. Susz owocowy 150ml, woda niegazowana 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

**Kanapka 35g**[mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), 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 szynką wiejską 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 15g. Herbata z cytryną 150ml.**

**Alergeny: gluten, mleko, seler, 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”**



**IX DZIEŃ DEKADY – 21.12.2023 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

**Płatki miodowe na mleku(** płatki miodowe 12g, **mleko** 2,00% 150 ml. ***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* serem żółtym 20g, z pomidorem 20g,**

***Przekąska: woda niegazowana.***

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

**Obiad:**

***Fasolowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 30g, ziemniaki 50g, marchewka 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g **, seler** 10g, fasola żółta szparagowa 25g, śmietana 18% 10g[**śmietanka** pasteryzowana, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej oraz L. acidophilus i Bifidobacterium]). ***Makaron z truskawkami 40g*** (makaron świderki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda] , truskawki 60g, jogurt naturalny 10g[mleko pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz L.acidophius i Bifidobacterium.], śmietana 18% 20g[ **śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa], jogurt naturalny 20g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych]cukier 5g)**. *Sok jabłko - gruszka 150ml[***sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%***], 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 ***pastą z jajek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem 25g.* Mleko 150ml.**

**Alergeny:** **gluten, mleko, 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 – 22.12.2023 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 twarogiem sernikowym 25g.***

***Przekąska: woda niegazowana.***

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

**Obiad:**

**Ryżanka**(udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** korzeń 20g,   
ryż 20 g). **Placki z jabłkami 40g**(mąka 20g, jabłko 30g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno] , jajko ½, mleko 20ml). **Sok jabłkowy 150ml.**

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

**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), **ciastka owsiane *20g***[mąka **pszenna** (43%), pasteryzowana masa jajowa (33%), cukier, emulgatory: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, estry kwasów tłuszczowych i poliglicerolu; substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu; glukoza, sól, miód sztuczny płynny: cukier, syrop glukozowy, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat; barwnik: karoteny]. ***Granola z owocami 15g[***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**].

**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**