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



**I Dekada – 17.01.2022 r.**

Poniedziałek

**Śniadanie:**

***Chleb 3 ziarna 50g***[ 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 5g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**. *Polędwica drobiowa 30g***  
***z ogórkiem kiszonym 15g. Melisa 200ml***

***Przekąska:*** *winogron zielony 60g*

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

**Obiad:**

***Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabielana jogurtem greckim***( 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, 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). ***Makaron z truskawkami   
i serem***( makaron muszelki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda] , truskawki, ser twarogowy półtłusty 60g). ***Kompot jabłkowy 200ml***[ sok z jabłek NFC 100% przeciwutleniacz: kwas askorbinowy Kraj pochodzenia – Polska]

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

**Podwieczorek:**

***Kanapka 35g***[mąka **pszenna(zawiera gluten),** woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)],***z masłem 5g***[**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z jajkiem na twardo 30g,   
ze szczypiorkiem 5g. Kakao naturalne na mleku***( mleko 1,5 % 150ml, kakao naturalne 5g).

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

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



**II DZIEŃ DEKADY – 18.01.2022 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Kasza manna 12g z suszonymi owocami żurawiny 3g***( kasza manna, mleko1,5% , cukier, żurawina suszona[ żurawina suszona(69%), cukier trzcinowy, olej słonecznikowy. Może zawierać gluten, soję, mleko, orzeszki arachidowe, orzechy]). ***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 10g*[**mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól**] *i z rzodkiewką 30g.***

***Przekąska:*** *mandarynka 50g*

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

**Obiad:**

***Krupnik z kaszą jaglaną*** (porcja rosołowa 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, kasza jaglana 30g, pietruszka nać 2g). ***Gulasz wieprzowy***( łopatka 60g, olej rzepakowy 5g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka pszenna 2g, cebula). ***Kopytka 50g***(mąka pszenna 3g, jajko ¼, ziemniaki 50g), surówka z ***kiszonego ogórka, marchwi i jabłka 60g. Kompot wieloowocowy 150ml***[ sok jabłkowy NFC 65%, sok gruszkowy NFC 25%, sok malinowy NFC 5%, sok aroniowy 5%].

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

**Podwieczorek:**

***Kisiel wiśniowy 250ml***[skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z wiśni 0,1%. Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko, soję].***Ciasteczka owsiane kokosowe podlane czekoladą 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 Crispy33g.***

**Alergeny:** **gluten, jaja, mleko, soja, orzeszki arachidowe inne orzechy.**

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



**III DZIEŃ DEKADY – 19.01.2022 r.**

**Środa:**

**Śniadanie:**

***Płatki cynamonowe na mleku z miodem***( mleko 1,5% 150ml, płatki cynamonowe 20g, miód 5g)**. *Kanapki 35g z masłem 5g, z twarogiem sernikowym 30g,***

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

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

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z makaronem******150ml***[Rosół drobiowy 150ml, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler 10g , por 10g, cebula 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], ***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 100g, marchewka 50g z jabłkiem 30g. Kompot owocowy 150ml***[ sok jabłkowy NFC 65%, sok gruszkowy NFC 25%, sok malinowy NFC 5%, sok aroniowy 5%] .

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

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem morel-brzoskwinia***( pieczywo chrupkie 15g[ 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]**. *Kakao***( mleko 1,5% 150 ml, 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”**



**IV DZIEŃ DEKADY – 20.01.2022 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Chleb mieszany 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%], ***kabanosy drobiowe 40g*[** 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, z serem żółtym 15g. Herbata z cytryną i miodem******150ml***[ miód- syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]

***Przekąska:*** *banan 50g*

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

**Obiad:**

***Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywno-mięsnym zabielana jogurtem naturalnym*(**porcja rosołowa z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, brokuły 60g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, seler 10g, natka pietruszki 2g, jogurt naturalny 25g)**. *Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym***( łopatka 60g (mięso mielone) jajko ¼, cebula 10g, bułka tarta 3g[ mąka **pszenna, (zawiera gluten),** woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)], olej rzepakowy8g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], pietruszka nać 2g, przecier pomidorowy 15g[ przecier pomidorowy 100%]), ***surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka, papryki czerwonej 40g***, ***ryż paraboliczny 30g*** [ może zawierać **gluten]**. ***Herbatka owocowa 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Rogal maślany 30g z dżemem brzoskwiniowym 20g***[brzoskwinie 44%, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, substancja zagęszczająca – guma guar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu]. ***Kawa inka 150ml*** (mleko 1,5%, kawa inka 5g[ zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone]).

**Alergeny: gluten, mleko.**

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



**V DZIEŃ DEKADY – 21.01.2022 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie:**

***Angielka 30g***[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 28g****,* ***szczypiorkiem 5g. Kawa inka z cukrem***( mleko 1,5% 150ml, kawa inka 10g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone] , cukier 5g)  
***Przekąska:*** *gruszka 50g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa fasolowa zabielana jogurtem greckim, na wywarze warzywno – wieprzowym z fasolą szparagową żółtą i ziemniakami***( kości wieprzowe karkowe 20g, fasola żółta szparagowa mrożona 60g, ziemniaki 50g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń10g, por 10g, jogurt grecki 25g[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych(streptococcus thermophilus   
i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis] ). ***Naleśniki z dżemem***( mąka pszenna 25g, mleko 1,5% 25g, dżem brzoskwiniowy 30g, jogurt grecki 25g[**mleko, śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], olej rzepakowy 2g, jajko 1/2). ***Sok jabłko - gruszka 150ml***[ sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%]

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

**Podwieczorek:**

***Kanapka 50g***[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 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], ***ogórek zielony 25g. Mięta 150ml.***

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

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



**VI DZIEŃ DEKADY– 24.01.2022 r.**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Chleb 3 ziarna 50g***[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 5g*** [- śmietanka, masło, serwatka   
w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***Polędwica drobiowa*** [mięso drobiowe z kurczaka 77,78%, mięso wieprzowe 14,1%, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, glukoza, hydrolizat białka roślinnego (z soi), substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa), jadalna.], ***papryka czerwona 20g, sałata 5g. Rumianek 150ml.***

***Przekąska:*** *banan 60g*

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

**Obiad:**

***Zupa jarzynowa z ziemniakami***( łopatka bez kości 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler 10g, kalafior 50g, fasolka żółta 50g, natka zielonej pietruszki 2g, mleko 1,5% 50g), ***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, kompot jabłkowo-gruszkowy 200ml*** [jabłka35g, gruszki45g]

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

**Podwieczorek:**

***Angielka 35g****[*mąka pszenna(zawiera gluten), woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka pszenna, emulator E472e, mąka sojowa, kwas askorbinowy, enzymy**)], *z pastą serową 25g***( ser twarogowy półtłusty, jogurt grecki[mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis] ), ***rzodkiewką 20g, szczypiorkiem 10g. Mleko1,5% 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- 25.01.2022 r.**

**Wtorek:**

**Śniadanie:**

***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 szynka z liściem 30g*, *z pomidorem 30g i szczypiorkiem 10g na liściu sałaty 10g. Mieta 150ml.***

***Przekąska: jabłko 50g.***

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

**Obiad:**

***Rosół z makaronem***(kurczak 50g, pręga wołowa 10g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 20g, por 10g, cebula 10g, natka pietruszki 2g, makaron nitki 40g), ***mięso drobiowe z warzywami, ziemniaki 100g, brokuł z wody40g***. ***Sok jabłkowy 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Budyń czekoladowy Delecta 200ml*** [skrobia(kukurydziana, ziemniaczana), skrobia modyfikowana ziemniaczana, aromat, barwnik: ryboflawiny. Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko, soję] , ***biszkopty babuni tradycyjne na bazie naturalnych składników 30g***[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 owocowa 20g***

**Alergeny:** **gluten, jaja, 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”**



**VIII DZIEŃ DEKADY – 26.01.2022 r.**

**Środa:**

**Śniadanie*:***

***Bułka grahamka 50g***[ maka pszenna typ 500 maka graham typ 1850, woda maka żytnia typ 720 drożdże cukier sól olej kwas mlekowy dodatek wypiekowy, (mąka pszenna, węglan wapnia, emulgator E472e, preparaty enzymatyczne (nośnik: pszenica ) środek do przetwarzania mąki E300) może dodatkowo zawierać śladowe ilości -jaja, orzechy, soję, sezam i pozostałe zboża (ALERGENY):mąka pszenna,pszenica,może dodatkowo zawierać śladowe ilości -jaja,orzechów, soję, sezam i pozostałe zboża], ***z masłem 6g***[śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z szynką wiejską 20g***[ 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], ***pomidorem 10g, ogórek zielony 20g. Mięta 150ml.***

***Przekąska: winogron czerwony 10g***

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

**Obiad:**

***Zupa krem z selera na wywarze warzywno-mięsnym zabielana jogurtem naturalnym***(porcja rosołowa z kurczaka 20g, marchew 30g,pietuszka korzeń 10g, seler korzeń 25g, por 10g, cebula 10g, jogurt naturalny25g), ***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] . ***Kotlet mielony 60g***(mięso mielone (łopatka) 60g, jajko1/4, 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 rzepakowy 10g**[ 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]), ***buraki na ciepło 60g***(cukier 1g, cytryna 8g), ***ziemniaki 50g. Kompot jabłkowy 150ml***(jabłka 70g, cukier 2g)

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

**Podwieczorek:**

***Jogurt owocowy 150ml*** *(jogurt grecki 150g[ mleko, śmietanka, żywe kultury* bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], banan 40g, brzoskwinia 30g). ***Wafle malinowe 30g****.*

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

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



**IX DZIEŃ DEKADY – 27.01.2022 r.**

**Czwartek:**

**Śniadanie:**

***Płatki Corn Flakes 150ml. Kanapka50g*[**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 5g, z żółtym serem 20g***[mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], *z* ***rzodkiewką 20g   
Przekąska:*** *gruszka 40g*

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

**Obiad:**

***Szczawiowa z ziemniakami***[ Łopatka bez kości 20g, ziemniaki 50g, marchewka 30g, pietruszka korzeń 10g,por 10g , seler 10g, cebula10g , szczaw ze słoika 10g, jogurt naturalny 2% 25g[mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], jajko na twardo 12g], ***indyk w warzywach***( pierś z indyka 60g, marchew 20g, seler 10g, pietruszka korzeń 10g, pietruszka natka 2g), ***ryż paraboliczny. Kompot owocowy 200ml***

**Alergeny:** **seler, mleko**

**Podwieczorek:**

***Kanapka 60g*[**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%], **pasztetem** **26g**[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%] ***i zielonym ogórkiem 30g. Herbata z cytryną 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”**



**X DZIEŃ DEKADY – 28.01.2022 r.**

**PIĄTEK**

**Śniadanie:**

***Kanapka 50g*[** 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 5g*[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, *z twarogiem sernikowym 40. Kakao 150ml.***

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

**Obiad:**

***Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym zabielana jogurtem naturalnym***(udko z kurczaka 20g, marchew 90g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, por 10g, natka pietruszki 2g, 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 3g**,** jajo1/4)**, *surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi*(** kapusta kiszona 30g**,** tarte jabłko 20g, marchewka 10g, cukier 5g**), *ziemniaki 30g. Kompot jabłkowo-gruszkowy*[**sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%]**.**

**Alergeny:** **mleko, ryba, 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]. ***Ciastka owsiane z żurawiną 33g*** [produkty pochodzące z pełnoziarnistego owsa 60,6% (płatki owsiane, mąka owsiana), tłuszcz palmowy, nierafinowany cukier trzcinowy, żurawina słodzona suszona 6,4% (żurawina, cukier trzcinowy, mąka ryżowa, olej słonecznikowy), syrop glukozowy 4%, serwatka w proszku (mleko), substancja spulchniająca: węglany sodu; sól morska, ekstrakt słodu jęczmiennego, aromat.]**. *Mus owocowy***.

**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**