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



**I Dekada – 06.06.2022 r.**

Poniedziałek

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 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 26g*,
*z papryką czerwoną 20g i z ogórkiem zielonym 15g. Herbata z cytryną 200ml***

***Przekąska:*** *gruszka 60g*

**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, 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***(makaron zwierzaki 30g[semolina z twardej **pszenicy** durum**,** woda] , truskawki 60g, jogurt naturalny 10g, śmietana 18% 10g, cukier 5g). ***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 jajkiem na twardo 30g,
ze szczypiorkiem 5g 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”**



**II DZIEŃ DEKADY – 07.06.2022 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Kasza manna 12g z rodzynkami 3g***(kasza manna 25g, **mleko** 2,00%, rodzynki suszone). ***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:*** *jabłko 100g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki(***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 10g). ***Kopytka 50g***(mąka **pszenna** 8g, jajko ¼, ziemniaki 50g), ***surówka z marchwi, jabłka i kiszonego ogórka 60g. Herbata malinowa 150ml***.

**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 crispy 50g. Mleko 150ml.***

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

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



**III DZIEŃ DEKADY – 08.06.2022 r.**

**Środa:**

**Śniadanie:**

***Płatki miodowe na mleku*** (**mleko** 2,00% 150ml, płatki miodowe 20g)**. *Kanapki 35g z masłem 5g, z twarogiem sernikowym 30g,***

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

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

**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. Sok jabłko gruszka150ml***[ sok jabłkowy NFC 65%, sok gruszkowy NFC 25%] .

**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** 2,00% 150 ml, kakao 5g)**. *Melon żółty 50g.***

**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 – 09.06.2022 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%], ***ser żółty 20g***, ***kabanosy wieprzowe 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. Mięta 150ml.***

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

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

**Obiad:**

***Zupa jarzynowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler 10g, kalafior 50g, fasolka żółta 50g, brukselka 30g,jogurt naturalny 25g[**mleko**, **śmietanka,** żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], makaron pełnoziarnisty 40g]). ***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, papryki czerwonej, ogórka zielonego***(kapusta pekińska 40g, marchew 10g, papryka czerwona 5g, ogórek zielony 10g), ***ryż paraboliczny 30g*** [ może zawierać **gluten]**. ***Herbatka owocowa 150ml, woda niegazowana***

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

**Podwieczorek:**

***Rogal maślany* [mąka pszenna,** woda, margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), sól], ***z masłem 30g* [śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]***, z serkiem brzoskwiniowym 20g*** ***Mleko 150ml*** (**mleko** 2,00%, ).

**Alergeny: gluten, mleko.**

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



**V DZIEŃ DEKADY – 10.06.2022 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie:**

***Chleb żytni 30g***[mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), 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 pasztetem drobiowym 30g****,* ***ogórkiem zielonym 15g. Herbata z cytryną 150ml.***

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

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

**Obiad:**

***Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana jogurtem greckim***(skrzydło z indyka 20g, ogórek kiszony 30g, ziemniaki 40g, **seler korzeń**10g, 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 15g, **seler korzeń** 10g, por 10g, cebula 10g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%] , olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka **pszenna** 3g)**. *Ryż paraboliczny35g.***. ***Sok jabłko - marchew 150ml***[ sok jabłkowy NFC 50%, sok marchwiowy 50%], woda niegazowana

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

**Podwieczorek:**

***Kanapka 35g*** [mąka **pszenna (65%)(zawiera gluten),** mąka **żytnia 30%(zawiera gluten),** zakwas (**mąka żytnia,** woda) woda, sól, drożdże], ***z masłem 3g*[ śmietanka, masło, serwatka**

w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]**, *z pastą z tuńczyka 40g***(jajko na twardo 1/4, ogórek kiszony 15g, tuńczyk 25g**). *Herbata z cytryną 150ml.***

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

**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– 13.06.2022 r.**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Chleb razowy 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%], ***szynka z liściem***[ 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], ***papryka czerwona 20g, pomidor na liściu sałaty 5g. Kawa inka 150ml***(**mleko** 2%, kawa inka 4g).

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

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

**Obiad:**

***Zupa fasolowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler 10g, fasolka żółta 50g, śmietana 18% 18g), ***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], woda niegazowana

**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 biały półtłusty, jogurt grecki[**mleko, śmietanka**, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], rzodkiewka 20g, szczypiorek 5g ). ***Mleko2,00% 150ml. Jabłko 40g*.**

**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- 14.06.2022 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 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 10g, papryką żółtą 5g na liściu sałaty 10g. Kakao 150ml.***

***Przekąska: jabłko 50g.***

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

**Obiad:**

***Rosół z makaronem***(kurczak 50g, pręga wołowa 10g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 20g, cebula 10g, por 10, natka pietruszki 2g, makaron nitki 40g), ***mięso drobiowe z warzywami, ziemniaki 100g, surówka z marchwi, pietruszki, selera, pora 45g*** ( marchew tarta 20g, pietruszka 10g, seler 10g, por 5g, cukier 2g, olej rzepakowy 1g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]). ***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 z orzechami 10g[***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.**

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

 

**VIII DZIEŃ DEKADY – 15.06.2022 r.**

**Środa:**

**Śniadanie*:***

***Płatki Corn Flakes***[**mleko** 2,00% 150ml, płatki Corn Flakes 20g]. ***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, z żółtym serem 20g***[**mleko** krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], ***i rzodkiewką15g, woda niegazowana.***

***Przekąska:*** *gruszka 50g*

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

**Obiad:**

***Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym na wywarze warzywno-mięsnym zabielana jogurtem naturalnym***(porcja rosołowa z kurczaka 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 30g, por 10g, 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 jajeczny 60g***(jajo, bułka tarta 3g[mąka **pszenna, (zawiera gluten),** woda, sól, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka sojowa, kwas askorbinowy, enzymy)], natka pietruszki 3g, olej rzepakowy 10g[ 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno]), ***marchewka z jogurtem naturalnym 50g***(marchew 40g, jogurt 20g, cukier 1g, cytryna 8g), ***ziemniaki 50g. Sok jabłkowy 150ml, woda niegazowana.***

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

**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 – banan crispy 50g. Kakao 150ml.***

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

 **16.06.2022 r.** - **Czwartek:**

**BOŻE CIAŁO**

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

 

**X DZIEŃ DEKADY – 17.06.2022 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 pastą z sera twarogowego
i jogurtu greckiego***( ser twarogowy półtłusty 25g, jogurt grecki 25g). ***Mleko 150ml.***

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

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

**Obiad:**

***Zupa marchewkowa z ziemniakami na wywarze warzywno-drobiowym zabielana jogurtem naturalnym***(udko z kurczaka 20g, marchew 90g, pietruszka korzeń 20g, **seler korzeń** 10g, por 10g, jogurt naturalny 25g[**mleko, śmietanka**, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis], ziemniaki 50g)**. *Ryba sola 60g***( mąka **pszenna**3g**, jajo**1/4**,** ryba miruna bez skóry 60g, olej rzepakowy 3g)**, *surówka z kiszonej kapusty, jabłka***

***i marchwi*(** kapusta kiszona 30g**,** tarte jabłko 20g, marchewka 10g, cukier 5g**), *ryż paraboliczny 30g. Sok jabłko-marchew*[**sok jabłkowy NFC 50%, sok marchwiowy 50%]**,** woda niegazowana.

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

**Podwieczorek:**

***Wafle kukurydziane 15g***[ kukurydza 89,4% 9 grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska. Produkt bezglutenowy], ***z dżemem truskawkowym 20g***[truskawki 40%, cukier, woda, substancja żelująca – gumaguar, regulatory kwasowości – kwas cytrynowy i cytryniany sodu, przeciwutleniacz kwas askorbinowy]. ***Mleko 150ml. Banan 40g.***

**Alergeny: mleko.**