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



**I DZIEŃ DEKADY – 05.06.2023 r.**

**PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:**

**Płatki miodowe 20g. Kanapka[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** **serem żółtym 10g**[mleko krowie pasteryzowane, stabilizator- chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, kultury bakterii mlekowych, barwnik – annato, substancja konserwująca – azotan sodu, sól], **papryką czerwoną 20g, na liściu sałaty 5g.**

**Przekąska:** woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej**(udko z kurczaka 30g, marchew 40g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g 30g, ziemniaki 40g, kasza jęczmienna 15g]). **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 jabłko gruiszka 150ml, woda niegazowana 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Chleb pszenno żytni 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 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 ogórkiem zielonym 20g. Herbata   
z cytryną150ml**

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

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



**II DZIEŃ DEKADY – 06.06.2023 r.**

**WTOREK**

**Śniadanie:**

***Kanapka 35g*[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 szynką z liściem 20g, z pomidorem 20g. Mleko z miodem 150ml**[**mleko** 2,00% 200 ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód 3g)**.**

**Przekąska:** mus owocowy 120g, woda niegazowana

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

**Obiad:**

**Ryżanka**(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, koper 2g, ryż biały 20g). **kotlet schabowy 50g(**kotlet schabowy 50g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], **jajko**1/4, mąka **pszenna** 3g, bułka tarta 10g)**. Surówka z selera, z rodzynkami, z jabłkiem i jogurtem(seler** 50g, rodzynki 10g, jabłko 30g, jogurt grecki 10g[**mleko**, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]). ***ziemniaki 60g*. Herbata malinowa 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Bułka drożdżowa z białym serem 80g**[,mąka PSZENNA, SER TWAROGOWY (17%), cukier, woda, margaryna, JAJA, drożdże, MLEKO w proszku, skrobia modyfikowana, sól, cukier wanilinowy, aromat waniliowy, barwnik: karoteny**], banan 35g. *Kakao z miodem 150ml(***kakao 2g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], mleko 2% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel])**.**

**Alergeny: mleko, orzechy, 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- 07.06.2023 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

**Kanapki 35g[żytnio pszenny; mąka żytnia, pszenna** zakwas żytni (**mąka żytnia,** woda), sól, woda mak lub **sezam** do posypki], **z masłem śmietankowym 5g[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%**], z kiełbasą krakowską suchą 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]**, papryką czerwoną 20g, ogórek zielony 20g. Mięta 150ml.**

**Przekąska: woda niegazowana**

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

**Obiad:**

**Zupa z białej kapusty zabielana śmietaną 18%**(porcja rosołowa z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, seler korzeń 30g, por 10g, ziemniaki 50g, biała kapusta 70g, śmietana 18%25g[**śmietana, stabilizator:** skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa])**. *Spaghetti*(** łopatka mielona 60g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%], marchew 20g, pietruszka 10g, seler 10g, olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], makaron spaghetti 20g[Semolina z twardej pszenicy durum, woda], czosnek 10g). ***Sok jabłkowo-gruszkowy 150ml[***sok jabłko 50%, gruszka 50%]***. Woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

**Kanapki 35g**[**mąka pszenna,** drożdże, woda, sól], **z masłem śmietankowym5g[śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%**], z jajkiem na twardo 30g , i ze szczypiorkiem 15g. Kawa inka   
z miodem150ml( mleko** 2,00% 150ml, kawa inka 5g[zboża 72% (**jęczmień, żyto),** cykoria, burak cukrowy – prażone], miód 3g**),**

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

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



**V DZIEŃ DEKADY – 09.06.2023 r.**

**Piątek**

**Śniadanie:**

***Kasza manna 12g z żurawiną 3g***(kasza manna 12g[zawiera **gluten**], **mleko** 2,00%, żurawina suszone 3g[Rodzynki 99,5%, olej bawełniany i/lub słonecznikowy. Produkt może zawierać zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, **inne orzechy**, **mleko**, soję oraz nasiona sezamu]). ***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 pomidorem 30g i szczypiorkiem 10g.***

***Przekąska:*** *banan 100g, woda niegazowana*

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

**Obiad**:

**Pomidorowa z ryżem (**udko 20g, ryż 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 20g, por 10g, przecier pomidorowy 10g)**. Naleśniki z twarogiem sernikowym(**olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka **pszenna** 3g, **jajo** ½, twaróg sernikowy 20g)**. Herbata malinowa 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

***Pieczywo chrupkie z dżemem wiśniowym***( pieczywo chrupkie 25g[ mąka **pszenna,** otręby **żytnie** 13,1%, olej rzepakowy, sól morska, substancja spulchniająca: węglany amonu, emulgator: lecytyny (ze słonecznika)], ***dżem wiśniowy 20g*. *Kakao z miodem 150ml(***kakao 2g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], mleko 2% 150ml, miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel]). **Winogrono zielone 30g.**

**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**