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



**I DZIEŃ DEKADY – 21.11.22 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:** jabłko 50g, woda niegazowana.

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

**Obiad:**

**Zupa brokułowa** (udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g 30g, brokuł 40g, ziemniaki 40g). **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-gruszka 150ml, woda niegazowana 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Chleb żytni 35g**[mąka **żytnia,** zakwas(**żytnia** mąka, woda), woda, sól], **z masłem śmietanlowym 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 pomidorem 20g i ze szczypiorkiem 5g na liściu sałaty 5g. Mleko 2,00%150ml**

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

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



**II DZIEŃ DEKADY – 22.11.22 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 twarogiem sernikowym 20g(**twaróg sernikowy 25g[**mleko,** kultury bakterii **mlekowych],** jogurt naturalny 25g**[mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych.]. **Kakao z miodem 150ml**[**mleko** 2,00% 200 ml, kakao 5g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca], miód 3g)**.**

**Przekąska:** gruszka 80g

**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). **Bryzol z kurczaka(** pierś z kurczaka 50g, olej rzepakowy 10g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], **jajko**1/4, mąka **pszenna** 3g)**. 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:**

**Jogurt z owocami i słonecznikiem 150ml**(banan 60g, gruszka 40g, jogurt naturalny 20g[**mleko,** odtłuszczone **mleko** w proszku, białka **mleka,** żywe kultury bakterii jogurtowych], śmietana 18% 10g, słonecznik łuskany 20g[pestki **słonecznika** są również bogactwem witamin A, E, K, C, B1, B2, B3, B6, kwasu foliowego i kwasu pantotenowego, a także soli mineralnych: wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, sodu, cynku, miedzi, manganu, selenu, fitosteroli]). **Ciastko 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].

**Alergeny: mleko, orzechy, słonecznik, soja, sezam.**

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



**III DZIEŃ DEKADY- 23.11.22 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. Mleko 2,00% 150ml, woda niegazowana.**

**Przekąska:** winogron zielony 50g

**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 20g, seler 20g, olej rzepakowy 3ml, makaron spaghetti 30g[– Semolina z twardej pszenicy durum, woda])**. Sok jabłkowy 150ml[**sok jabłkowy NFC 100%**], 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”**



**IV DZIEŃ DEKADY – 24.11.22 r.**

**CZWARTEK**

**Śniadanie:**

**Płatki śniadaniowe Corn Flakes na mleku(** płatki śniadaniowe 12g[kasza kukurydziana 91%, cukier trzcinowy, sól morska, melasa trzcinowa. Produkt może zawierać **gluten** oraz śladowe ilości **mleka** oraz **soi**], **mleko** 2,00% 150 ml**).** **Kanapka 50g[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 serem żółtym, z kabanosem drobiowym 20g**[mięso **drobiowe** (w tym mięso z indyka, mięso z kurczaka), mięso wieprzowe, tłuszcz wieprzowy, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, cukier, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. osłonka jadalna - jelito baranie, barwnik: annato.]**, z pomidorem 20g, sałatą 10g i ogórkiem zielonym 20g**, **woda niegazowana.**

**Przekąska**: banan 70g

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

**Obiad**:

**Zupa krem z dyni zabielana jogurtem naturalnym z groszkiem ptysiowym(**udko z kurczaka 30g, marchew 30g, pietruszka korzeń 30g, **seler** korzeń 30g, por 10g, dynia 70g, 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**])**. *Gulasz wieprzowy*(**szynka bez kości 40g, cebula 10g, olej rzepakowy 3ml)**, surówka z kapusty pekińskiej 20g, papryka czerwona 10g, papryka żółta 10g i z marchwi 20g, kasza bulgur 30g. Sok jabłkowy 150ml.**

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

**Podwieczorek:**

**Chałka pszenna[mąka pszenna,** margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), cukier, drożdże, **jaja,** cukier puder, 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 serkiem brzoskwiniowym 80g*[**ser twarogowy, cukier, brzoskwinie – 4%, syrop glukozowo-fruktozowy z **pszenicy**, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E415, pektyny, E401; regulatory kwasowości: E160c]**. Mleko 2,00% 150ml.**

**Alergeny: gluten, jaja, mleko**

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



**V DZIEŃ DEKADY – 25.11.22 r.**

**Piątek**

**Śniadanie:**

**Kanapki 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, filetz 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. Herbata z cytryną 150ml**, **woda niegazowana.**

**Przekąska:** gruszka 70g

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

**Obiad**:

**Kapuśniak(** żeberka wieprzowe 20g, ziemniaki 50g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, **seler** korzeń 20g, por 10g, kapusta kiszona 60g)**. Ryba po grecku(** Miruna bez skóry 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, **jajo** 1/2)**. Ryż paraboliczny 35g. Sok jabłkowo gruszkowy 150ml**[sok jabłkowy NFC 50%, sok gruszkowy 50%], woda niegazowana.

**Alergeny: mleko, ryba, seler, bazylia: gluten, jaja, soja, gorczyca, orzeszki ziemne, sezam**

**Podwieczorek:**

**Kisiel o smaku maliny 150ml**[skrobia zaiemniaczana, regulator kwasowości: kwas cytrynowy; barwnik: antocyjany; aromat, witamina C, suszony koncentrat z malin 0,1%. Produkt może zawierać gluten, jaja, mleko, soję] **Ciasteczka owsiane z żurawiną 38g**[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.]. **Mleko 2,00% 150ml. Jabłko truskawka crispy 50g[**jabłko, suszony zagęszczony sok truskawkowy, zagęszczony sok truskawkowy, Do wyprodukowania 100 g produktu gotowego użyto 1000 g świeżych jabłek; 8,6 g suszonego zagęszczonego soku truskawkowego; 2 g zagęszczonego soku truskawkowego**].**

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