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

**I DZIEŃ DEKADY – 28.03.2022 r.**

**PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie:**

***Kanapka 35g***[ 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%], ***szynka z liściem 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], ***pomidorem 20g, szczypiorek 5g na liściu sałaty 5g. Herbata z miodem i cytryną.( miód 5g[syrop gluko***zowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel] , sok z cytryny 3g).

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

***Przekąska: jabłko 50g***

**Obiad:**

***Pomidorowa z makaronem 150ml.***(udko z kurczaka 40g, marchew 20g, pietruszka 20g, seler 20g, por 10g, śmietana 18% 4g, makaron pełnoziarnisty pióra 30g, przecier pomidorowy 5g). ***Kluski leniwe 70g*.**(mąka pszenna 15g, ser biały półtłusty 40g, masło śmietankowe 2g, cynamon 3g, cukier trzcinowy 3g, jajo 1/2). ***Sok jabłkowy 150ml***.

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

**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]**. *Kawa inka***( mleko 2,00% 150 ml, kawa inka 5g)**.**

**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”**



**II DZIEŃ DEKADY – 29.03.2021 r.**

**WTOREK**

**Śniadanie:**

***Kanapki 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 polędwica sopocka 15g***[ mięso wieprzowe80,3%, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E450, E451, E331, E452, substancja zagęszczająca E 407, przyprawy, warzywa i ich ekstrakty (w tym seler), dekstroza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E 316, hemoglobina, laktoza (pochodna mleka), aromat, substancja konserwująca E250], ***ogórkiem zielonym 30g, papryką czerwoną 20g. Herbata   
z cytryną i miodem 150ml.***

**Przekąska:** gruszka 50g.

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

**Obiad:**

***Ryżanka***(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, natka pietruszki 2g, koper 2g, ryż biały 30g). ***Kotlet schabowy 60g***( Jajo1/2 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)]), ***z ziemniakami 30g***, ***marchewka gotowana 30g***, ***Herbata żurawinowa 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Jogurt owocowy 150ml*** *(jogurt naturalny 150g[ mleko, śmietanka, żywe kultury* bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus   
i Bifidobacterium lactis], banan 60g, brzoskwinia 30g). ***Herbatniki 30g[***mąka **pszenna,** cukier, olej palmowy, syrop cukru inwertowanego, substancje spulchniające: węglany amonu i węglany sodu, serwatka w proszku (z **mleka**), sól, emulgator: lecytyny, kwas cutrynowy, aromat. Może zawierać **jaja, migdały i orzechy laskowe**].

**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”**



**III DZIEŃ DEKADY- 30.03.2022 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

***Płatki Corn Flakes na mleku*** (mleko 1,5% 150ml, płatki Corn Flakes 20g)**. *Kanapki 35g   
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 30g[*mleko,** kultury bakterii **mlekowych**].

***Przekąska: winogron zielony 50g, woda niegazowana***

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

**Obiad:**

***Zupa brokułowa z ziemniakami***(udko z kurczaka 20g, ziemniaki 40g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler korzeń 10g, brokuł 50g, śmietana 18%]. ***Makaron z truskawkami***[makaron świderki pełnoziarniste 30g, truskawki mrożone 50g, śmietana 10g 18%, jogurt naturalny 10g]. ***Sok jabłko gruszka 200ml***[ sok z jabłek NFC 50%, sok z gruszki NFC 50%].

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

**Podwieczorek:**

***Kanapki 35g z masłem 5g***[ śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z pasta jajeczną,   
z rzodkiewką i ze szczypiorkiem 30g***(jaja 25g, masło 5g, rzodkiew 10g, szczypiorek 5g). ***Mleko 150ml( mleko 2,00% 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”**



**IV DZIEŃ DEKADY – 31.03.2022 r.**

**CZWARTEK**

**Śniadanie:**

***Płatki owsiane 12g z żurawiną 3g***(płatki owsiane 12g, mleko2,00%, żurawina suszona 3g). ***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**]*, z pomidorem 35g   
i szczypiorkiem 10g.***

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

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

**Obiad**:

***Zupa krem z soczewicy zabielana jogurtem naturalnym z groszkiem ptysiowym*(** porcja rosołowa z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, seler korzeń 10g, por 10g, soczewica 20g, jogurt grecki 25g, groszek ptysiowy 15g)**. *Ryż ze śmietaną, jabłkiem i cynamonem 50g***(ryż paraboliczny 30g, jabłko 20g, cynamon 3g, śmietana 18% 3g, jogurt naturalny 3g). ***Sok jabłko- gruszka 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Rogalik maślany 38g[*mąka pszenna,** woda, margaryna 70%(olej rzepakowy, woda emulgatormono-diglicerdy kwasów tłuszczowych, sól, substancje kwasowości(kwas cytrynowy), aromat barwnik, annato), sól] ***z serkiem biszkoptowym 35g. Kakao 150ml(***mleko 2,00%, kakao 3g[to proszek powstały ze zmielonym nasion owoców kakaowca]).

***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”**



**V DZIEŃ DEKADY – 01.04.2022 r.**

**Piątek**

**Śniadanie:**

***Kanapki 35g*[**mąka **pszenna(zawiera gluten),** woda, sól, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka **pszenna,** emulator E472e, mąka **sojowa,** kwas askorbinowy, enzymy)], ***z masłem 5g,  
 z polędwicą drobiową15g, z kolorową papryką( zielona 10g, czerwona 10g). Herbata   
z cytryną150ml.***

***Przekąska:*** *jabłko 50g*

**Obiad**:

***Zupa z białej kapusty zabielana jogurtem greckim***( skrzydło z indyka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, cebula 10g, natka pietruszki 2g, ziemniaki 50g, biała kapusta 70g, 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*(** Miruna 60g, marchew 30g, pietruszka 15g, seler korzeń 10g, por 10g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%] , olej rzepakowy 3ml[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany   
na zimno], mąka 3g, jajo 1/2)**. *Ryż paraboliczny35g. Herbata malinowa 150ml.***

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

**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.]**. *Jabłko Crispy 40g***.

**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**

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



**VI DZIEŃ DEKADY – 04.04.2022 r.**

**Poniedziałek:**

**Śniadanie:**

***Kasza manna z żurawiną 150ml*(**mleko 2,00%, kasza manna 20g, żurawina suszona 10g**). *Angielka 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%], ***serem żółtym10g, rzodkiewką 20g. Przekąska:******gruszka 70g***

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

**Obiad:**

***Zalewajka z kiełbasą i ziemniakami zabielana śmietaną 18%***(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, śmietana 18% 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, barszcz biały 20g). ***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, woda niegazowana.***

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

**Podwieczorek:**

***Kanapka 35g***[ 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 polędwicą drobiową 30g*** ***i kolorową papryką30g na liściu sałaty 5g. Herbata z miodem i cytryną.***( miód 5g[syrop glukozowo – fruktozowy, cukier, woda, aromat miodowy, karmel] , sok z cytryny 3g).

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

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



**VII DZIEŃ DEKADY- 05.04.2022 r.**

**Wtorek**

**Śniadanie:**

***Kanapki 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%]**, *szynka wiejska 25g***[ 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], ***pomidor 20g, ogórek zielony 20g. Kakao 150ml.***

***Przekąska:*** *jabłko 70g*

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

**Obiad:**

***Zupa ziemniaczana 150ml***(udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka – korzeń 20g, seler – korzeń 10g, por 10g, ziemniaki 50g). ***Gulasz wieprzowy***(łopatka 60g, olej rzepakowy 5g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], mąka pszenna 2g, cebula 15g). ***Kasza gryczana 30g***, ***surówka z marchwi, jabłka i kiszonego ogórka 60g. Herbata malinowa 150ml***.

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

**Podwieczorek:**

***Wafle kukurydziane 15g***[ kukurydza 89,4% 9grys 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 200ml. Banan 30g.***

**Alergeny: mleko, jaja, 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”** 

**VIII DZIEŃ DEKADY - 06.04.2022 r.**

**ŚRODA**

**Śniadanie:**

***Kanapki 50g***[**mąka żytnia,** grahamka typ. 2000, zakwas(**mąka żytnia,** woda) woda, sól, otręby żytnie], ***z masłem 6g***[ - śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%], ***z polędwicą sopocką 20g***[ mięso wieprzowe80,3%, woda, sól, białko **sojowe,** stabilizatory E450, E451, E331, E452, substancja zagęszczająca E 407, przyprawy, warzywa i ich ekstrakty (w tym **seler),** dekstroza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E 316, hemoglobina, **laktoza** (pochodna **mleka**), aromat, substancja konserwująca E250], ***papryka czerwona 20g, papryka żółta 10g. Kawa inka 150ml***(mleko 1,5%, kawa inka 10g[ zboża 72% (jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy – prażone], z cukrem trzcinowym 5g)***Przekąska: banan 70g, woda niegazowana.***

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

**Obiad:**

***Zupa koperkowa z ryżem*(** porcja rosołowa z udka drobiu 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 10g, koper 2g, ryż biały 36g, jogurt naturalny 2% 25g[ mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych (streptococcus thermophilus i Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus) oraz L. Acidophilus i Bifidobacterium lactis]. ***Spaghetti*[** makaron spaghetti 30g[ semolina, woda. Produkt zawiera gluten], przecier pomidorowy Łowicz 60g[przecier pomidorowy 100%], mięso mielone z łopatki wieprzowe 60g, cebula 10g). ***Herbata malinowa 150ml***

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

**Podwieczorek:**

***Chałka 50g***[ mąka pszenna(zawiera gluten), jaja, margaryna, woda, cukier, drożdże, Mieszanka Piekarska: (mąka pszenna, emulator E472e, mąka sojowa, kwas askorbinowy, enzymy)],   
***z masłem******4g***[ śmietanka, masło, serwatka w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%]***, z twarogiem sernikowym 30g.*** ***Kakao***( mleko 1,5% 150ml, kakao 5g)**. *Winogron zielony 40g.***

**Alergeny: gluten, mleko.**

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



**DEKADA IX – 07.04.2022 r.**

**Czwartek:**

**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 kiszonym 15g. Mieta 150ml.***

***Przekąska:*** *jabłko 70g, woda niegazowana*

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

**Obiad:**

***Zupa zacierkowa na wywarze warzywno – drobiowym*** (udko z kurczaka 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 20g, seler korzeń 20g, por 10g, zacierka babuni 20g). ***Bryzol   
z kurczaka*(** pierś z kurczaka 60g, olej rzepakowy 10g, jajko1/4, mąka pszenna 3g)**. *Surówka   
z selera, rodzynkami, jabłkiem i jogurtem naturalnym*(** seler 20g, rodzynki 10g, jabłko 30g, jogurt naturalny 10g). ***Ziemniaki 50g. Sok jabłko-marchew 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

***Budyń śmietankowy 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”**



**DEKADA X– 08.04.2022 r.**

**Piątek:**

**Śniadanie**:

***Płatki miodowe***( płatki miodowe 30g, mleko 2,00% 150ml). ***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 pomidorem 20g i ogórkiem zielonym 30g.***

**Przekąska:** melon żółty60g

**Alergeny: gluten, mleko, soja**

**Obiad:**

***Zupa pomidorowa z ryżem*** ( łopatka extra bez kości 20g, marchew 30g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, seler korzeń 10g, przecier pomidorowy 15g[przecier pomidorowy 100%] , ryż biały 25g[może zawierać gluten]). ***Placki ziemniaczane z cukrem***( ziemniaki 160g, jajko 5g, mąka pszenna, 10g, cebula 10g, olej rzepakowy 2g[100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, filtrowany na zimno], cukier 10g). ***Sok jabłkowo wiśniowy 150ml.***

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

**Podwieczorek:**

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

w proszku, emulgator E471, sól (0,1%), barwnik E160a: Beta-karoten, aromat. Zawartość tłuszczu mlecznego 61%] ***i z pastą z tuńczyka*** (jajko na twardo 1/4, ogórek kiszony 15g, tuńczyk 20g)**. *Mięta 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**