

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH :

1.GLUTEN; 2. JAJA; 3. RYBY; 4. SKORUPIAKI, 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. ORZECHY; 7. SOJA; 8. MELKO; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. LUBIN; 13. MIĘCZAKI; 14. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY.

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek <i>8.01.2018r</i> Alergeny: 8,9,2,1	Płatki kukurydziane na mleku (220g) Pieczywo mieszane (30g) Szyneczka drobiowa (25g) Masło (3g) Pomidor/papryka kolorowa (30g) Herbata z cytryną (200ml)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (280g)	Kurczak po chińsku z warzywami (papryka, cukinia) (180g) Prażony ryż paraboliczny (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)	Drożdżówka z jabłkiem (45g)
Wtorek <i>9.01.2018r.</i> Alergeny: 1,2,8,9	Pieczywo razowe (30g) Masło (3g) Ser żółty gouda (30g) Pasta jajeczna (40g) Ogórek zielony/pomidor (30g) Herbata owocowa (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (280ml)	Schab pieczony w sosie własnym (90) Ziemniaki (150g) Surówka z buraczków (150g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Kisiel owocowy (200ml) Ciasteczka owsiane (10g)
Środa <i>10.01.2018r.</i> Alergeny: 1,8,9,2	Pieczywo pszenne/razowe (30g) Masło (3g) Kielki słonecznika (6g) Szynka pieczona (40g) Pomidor/ogórek kiszony (30g) Herbata owocowa (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (280g)	Gyros z szynki z warzywami (180g) Prażona kasza gryczana (150g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Kompot owocowy (200ml)	Grahamka z serem żółtym i papryką czerwoną (45g)

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSILKACH :

1.GLUTEN; 2. JAJA; 3. RYBY; 4. SKORUPIAKI, 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. ORZECHY; 7. SOJA; 8. MELKO; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. LUBIN; 13. MIĘCZAKI; 14. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY.

<p>Czwartek 11.01.2018r.</p> <p>Alergeny: 1,2,8,9</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (30g) Masło (3g) Parówki drobiowe pow. 70% mięsa (30g) Ogórek zielony (10g) Pomidor (10g) Kielki lucerny (5g) Herbata z miodem i cytryną/ kakao na mleku (200ml)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (280g)</p>	<p>Pulpety w sosie pomidorowym (100g) Ziemniaki (150g) Surówka Coleslaw (120g) Woda z miętą i cytryną (200ml)</p>	<p>Mufinki czekoladowe (wyrób własny z gorzką czekoladą) (50g)</p>
<p>Piątek 12.01.2018r.</p> <p>Alergeny: 1,2,8,9,3</p>	<p>Pieczywo pszenne/razowe (30g) Pasta z tuńczyka (40g) Powidła śliwkowe (10g) Serek waniliowy (30g) Herbata z imbirem (200ml)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami (280g)</p>	<p>Łazanki po staropolsku (z kapustą i wędzonką) (270g) Kompot wielowocowy (200ml)</p>	<p>Mandarynki</p>

Smacznego ☺

Centrum dietetyczne
NATURHOUSE
Warszawa - Tarchomin
ul. Świsłowa 58 lok. 4
03-144 Warszawa
tel. 733 579 888
warszawa.tarchomin@naturhouse-dietka.pl


NATURHOUSE
Kierunkowo żywnościowa

Olga *Olga*