

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>12.02.2018r</i> Alergeny: 8,9,2,1	Płatki owsiane na mleku (220g) Pieczywo mieszane (30g) Polędwica sopocka (30g) Masło (3g) Pomidor/ogórek świeży (30g) Herbata z cytryną (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (280g)	Spaghetti bolognese z mięsem mielonym, pomidorami , papryką kolorową, bazylią i serem mozzarellą (240g) Woda z miętą i cytryną (200ml) I	Budyń czekoladowy (200ml) Herbatniki (10g)
Wtorek <i>13.02.2018r.</i> Alergeny: 1,2,8,9	Pieczywo graham (30g) Masło (3g) Pasztecik babuni (30g) Salata/ papryka kolorowa (30g) Herbata owocowa/kawa inka na mleku (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (280ml)	Pieczone udko kurczaka w ziołach (100g) Ryż paraboliczny (150g) Szpinak z serem fetą (150g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Banan
Środa <i>14.02.2018r.</i> Alergeny: 1,8,9,2,3	Pieczywo pszenne/razowe (30g) Masło (3g) Kielki słonecznika (6g) Pasta z tuńczyka (30g) Ser żółty gouda (35g) Pomidor/ogórek kiszony (30g) Herbata owocowa (200ml)	Barszcz czerwony (280g)	Kopytka z sosem pieczarkowo-śmietanowym (230g) Surówka zimowa z kapusty białej (150g) Kompot owocowy (200ml)	Buleczka maślana (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 15.02.2018r.</p> <p>Alergeny: 1,2,8,9</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (30g) Masło (3g) Kielbasa krakowska (30g) Ogórek zielony (10g) Pomidor (10g) Miód (5g) Herbata z cytryną/ kakao na mleku (200ml)</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami (280g)</p>	<p>Klopsy w sosie pomidorowym (100g) Prażona kasza pęczak (150g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)</p>	<p>Galaretka kolorowa (50g)</p>
<p>Piątek 16.02.2018r.</p> <p>Alergeny: 1,2,8,9,3</p>	<p>Pieczywo pszenne/razowe (30g) Serek waniliowy (40g) Powidła śliwkowe (10g) Pasta jajeczna (30g) Salata/pomidor (30g) Herbata z imbirem (200ml)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą wiejską (280g)</p>	<p>Ryba po grecku – (filet miruny) z warzywami (100g) Ziemniaki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)</p>	<p>Chalka z miodem (50g)</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

Diana *Olga*