

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>12.03.2018r</i>	Pieczywo mieszane (30g) Szyneczka drobiowa (30g) Masło (3g) Pomidor/ogórek świeży (30g) Herbata z cytryną/kawa inka na leku (200ml)	Zupa zaryzka z kiszoną kapustą (280g)	Makaron świderki z truskawkami i polewą jogurtowo-waniliową (240g) Woda z miętą i cytryną (200ml)	Grahamka z pasztecikiem drobiowym i ogórkiem zielonym (50g)
Alergeny: 8,9,2,1				
Wtorek <i>13.03.2018r.</i>	Pieczywo graham (30g) Masło (3g) Ser żółty gouda (30g) Jajko w sosie jogurtowym ze szczypiorkiem (40g) Papryka/salata (30g) Herbata owocowa (200ml)	Rosół z makaronem (280ml)	Schab środkowy pieczony w ziołach (90g) Ziemniaki (150g) Surówka Coleslaw z kukurydzą i koperkiem (150g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Jogurt z owocami leśnymi (200ml) Herbatniki (10g)
Alergeny: 1,2,8,9				
Środa <i>14.03.2018r.</i>	Płatki kukurydziane na mleku (220g) Pieczywo pszenne/razowe (30g) Masło (3g) Kielki słonecznika (6g) Ser żółty gouda (30g) Twarożek półtłusty (20g) Pomidor/ogórek kiszony (30g) Herbata owocowa (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (280g)	Potrąwka z kurczaka z papryką, cukinią i natką pietruszki (150g) Prażony ryż paraboliczny (150g) Kompot owocowy (200ml)	Chalka z powidłami (45g)
Alergeny: 1,8,9,2				

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 <i>15.03.2018r.</i></p> <p>Alergeny: 1,2,8,9</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (30g) Masło (3g) Kielbasa krakowska (20g) Pomidor (10g) Ogórek zielony/salata (5g) Herbata z cytryną/kakao na mleku (200ml)</p>	<p>Zupa z makaronem zacierkowym (280g)</p>	<p>Gyros z szynki (100g) Prażona kasza gryczana (150g) Ogórek kiszony (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)</p>	<p>Banan</p>
<p>Piątek <i>16.03.2018r.</i></p> <p>Alergeny: 1,2,8,9,3</p>	<p>Pieczywo pszenne/razowe (30g) Serek waniliowy (40g) Powidła śliwkowe (10g) Pasta z makreli (20g) Herbata z imbirem/kakao na mleku (200ml)</p>	<p>Zupa grochowa (280g)</p>	<p>Filet z miruny w sosie greckim (pomidory, włoszczyzna) (160g) Ziemniaki (150g) Kompot wielowocowy (200ml)</p>	<p>Ciasto marchewkowe (wyrób własny) (50g)</p>

Smacznego ☺

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


NATURHOUSE
Kierunkowo: www.naturhouse.pl

Diana *Olga*