

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>16.04.2018r</i>	Pieczywo mieszane (30g) Szyneczka drobiowa (30g) Masło (3g) Pomidor/ogórek świeży (30g) Herbata z cytryną/kawa inka na mleku (200ml)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (280g)	Pyzy z mięsem i okrasą z cebulki (220g) Surówka z ogórka kiszzonego (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)	Chlebek żytni z serem żółtym i papryką kolorową (60g)
Wtorek <i>17.04.2018r.</i>	Pieczywo graham (30g) Masło (3g) Ser żółty gouda (30g) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40g) Papryka/salata (30g) Herbata owocowa (200ml)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (280ml)	Tradycyjny kotlet mielony w panierce (90g) Ziemniaki (150g) Buraczki zasmażane (150g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Gofry (wyrób własny) (60g)
Środa <i>18.04.2018r.</i>	Płatki owsiane na mleku (220g) Pieczywo pszenne/razowe (30g) Masło (3g) Kielki słonecznika (6g) Kielbasa żywiecka sucha (30g) Twarożek półtłusty (20g) Pomidor/ogórek kiszony (30g) Herbata owocowa (200ml)	Żurek (280g)	Indyk w sosie neapolitańskim z pieczarkami (110g) Makaron penne (150g) Kompot owocowy (200ml)	Salatka owocowa (banan, gruszka, kiwi, melon) (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 19.04.2018r.</p> <p>Alergeny: 1,2,8,9</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (30g) Masło (3g) Polędwica drobiowa (20g) Ogórek zielony/salata (30g) Herbata z cytryną/kakao na mleku (200ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (280g)</p>	<p>Klopsy w sosie chrzanowym (100g) Prażona kasza pęczak (150g) Salata lodowa z sosem winegret (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)</p>	<p>Jogurt z owocami leśnymi (200ml) Herbatniki (10g)</p>
<p>Piątek 20.04.2018r.</p> <p>Alergeny: 1,2,8,9,3</p>	<p>Pieczywo pszenne/razowe (30g) Serek waniliowy (40g) Powidła śliwkowe (10g) Pasta z tuńczyka (20g) Herbata z imbirem/kakao na mleku (200ml)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (280g)</p>	<p>Ryba (filet miruny) po grecku z warzywami (180g) Ziemniaki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)</p>	<p>Racuchy z jabłkiem (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
Kierunki żywienia

Olga *Olga*