

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>9.10.2017r</i> Alergeny: 8,9,1,2	Płatki kukurydziane na mleku (220g) Pieczywo razowe (30g) Kielbasa krakowska (30g) Masło (3g) Pomidor/papryka kolorowa (30g) Herbata z cytryną (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (280g)	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami i ananasem (papryka, cukinia, pomidory) (150g) Ryż paraboliczny (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)	Racuszki z bananem (85g)
Wtorek <i>10.10.2017r.</i> Alergeny: 1,8,9	Pieczywo pełnoziarniste (30g) Masło (3g) Twarożek ze szczypiorkiem (45g) Polędwica drobiowa (30g) Pomidor (20g) Ogórek zielony (15g) Herbata z dzikiej róży (200ml)	Rosolek ABC (z makaronem literowym) (280ml)	Pieczone udko kurczaka w ziołach i miodzie (90g) Ziemniaki (150g) Surówka Colesław (150g) Kompot owocowy (200ml)	Jogurt z owocami leśnymi (jogurt naturalny, owoce) (200ml) Ciasteczka owsiane (20g)
Środa <i>11.10.2017r.</i> Alergeny: 1,8,9,2	Pieczywo razowe (30g) Ser żółty gouda (30g) Kielki słonecznika (6g) Papryka kolorowa (20g) Herbata owocowa/kawa inka na mleku (200ml)	Zupa słoneczna z kukurydzą (280g)	Pierogi z mięsem i cebulką (220g) Ogórek kiszony (100g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Chalka z powidłami z czarnej porzeczki (50g)
Czwartek <i>12.10.2017r.</i>	Pieczywo pełnoziarniste (30g) Pieczony schab (30g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami	Pieczeń rzymska w sosie własnym (100g)	Salatka owocowa (banan, kiwi, pomarańcza) (120g)

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>Alergeny: 1,2,8,9</p>	<p>Pomidor (20g) Ogórek zielony (10g) Kielki lucerny (5g) Herbata z miodem i cytryną/kakao na mleku (200ml)</p>	<p>(280g)</p>	<p>Prażona kasza gryczana (150g) Surówka z buraczków (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)</p>	
<p>Piątek 13.10.2017r.</p> <p>Alergeny: 1,2,3,8,9</p>	<p>Pieczywo pszenne/pełnoziarniste (30g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (40g) Powidła śliwkowe (10g) Salata masłowa (10g) Papryka czerwona (20g) Herbata z imbirem (200ml)</p>	<p>Żurek z ziemniakami (280g)</p>	<p>Naleśniki z twarogiem półtłustym i polewą jogurtowo-waniliową (260g) Kompot wielowocowy (200ml)</p>	<p>Grahamka z pasztecikiem dziadunia i pomidorem (70g)</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 żywnościowa

Olga *Olga*