

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

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek <i>14.05.2018r</i> Alergeny: 8,9,2,1	Pieczywo mieszane (30g) Parówki drobiowe (40g) Ketchup/musztarda (6g) Masło (3g) Pomidor/rzodkiewka (30g) Herbata z cytryną (200ml)	Zupa Shreka z groszkiem zielonym (280g)	Ryż paraboliczny z jabłkiem prażonym i polewą jogurtowo-cynamonową (270g) Woda z miętą i cytryną (200ml)	Chlebek razowy z szyneczką babuni i ogórkiem kiszonym (60g)
Wtorek <i>15.05.2018r.</i> Alergeny: 1,2,8,9	Pieczywo graham (30g) Masło (3g) Szyneczka babuni (30g) Papryka/salata (30g) Herbata owocowa/kakao na mleku (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (280ml)	Kotlety z kurczaka w ziołach (90g) Ziemniaki (150g) Mizeria z ogórka (150g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Drożdżówka z jabłkiem (60g)
Środa <i>16.05.2018r.</i> Alergeny: 1,8,9,2	Kasza manna na mleku (220g) Pieczywo pszenne/razowe (30g) Masło (3g) Kielbasa krakowska (30g) Pomidor/salata/kielki(30g) Herbata owocowa (200ml)	Zupa kapuśniaczek (280g)	Potrawka z kurczaka z warzywami (papryką kolorową, cukinią i ziołami) (110g) Makaron świderki (150g) Kompot owocowy (200ml)	Ciasto domowe- wyrób własny (65g)

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


NATURHOUSE
Kierunkowo żywnościowa

Olga *Olga*

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

<p>Czwartek <i>17.05.2018r.</i></p> <p>Alergeny: 1,2,8,9</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (30g) Masło (3g) Jajko na twardo z sosem jogurtowym i szczypiorkiem (40g) Ser żółty gouda (20g) Ogórek zielony/salata (30g) Herbata z cytryną (200ml)</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (280g)</p>	<p>Gulasz węgierki z pomidorami (110g) Prażona kasza jęczmienna (150g) Ogórek kiszony (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)</p>	<p>Jogurt owocowy (200ml) Herbatniki (10g)</p>
<p>Piątek <i>18.05.2018r.</i></p> <p>Alergeny: 1,2,8,9,3</p>	<p>Pieczywo pszenne/razowe (30g) Serek waniliowy (40g) Powidła śliwkowe (10g) Pasta z makreli z pomidorami (20g) Herbata z imbirem/kakao na mleku (200ml)</p>	<p>Zupa fasolowa (280g)</p>	<p>Kopytka z sosem pieczarkowym (260g) Surówka z buraczków i jabłka (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)</p>	<p>Banan</p>

Smacznego 😊

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


NATURHOUSE
Kierunkowo: 22 22 22 22 22

Olga *Olga*