

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.

	ŚNIADANIE	ZUPA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b> <b>8.10.2018r</b>  <b>Alergeny:</b> <b>8,9,2,1</b>	<b>Płatki owsiane na mleku (220g)</b> <b>Pieczywo razowe (30g)</b> <b>Masło (3g)</b> <b>Polędwica drobiowa (40g)</b> <b>Papryka/salata/ogórek zielony (30g)</b> <b>Herbata cytrynowa (200ml)</b>	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (280ml)</b>	<b>Gulasz mięsno-warzywny z papryką i ziołami (100g)</b> <b>Makaron świderki (150g)</b> <b>Surówka z kapusty czerwonej (150g)</b> <b>Kompot wiśniowy (200ml)</b>	<b>Jogurt naturalny z truskawkami (200ml)</b>
<b>Wtorek</b> <b>9.10.2018r.</b>  <b>Alergeny:</b> <b>1,2,8,9</b>	<b>Pieczywo razowe (30g)</b> <b>Masło (3g)</b> <b>Pasztecik dziadunia (40g)</b> <b>Pomidor/ogórek zielony/ kielki lucerny (30g)</b> <b>Herbata owocowa (200ml)</b>	<b>Zupa barszcz biały (280ml)</b>	<b>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym(110g)</b> <b>Prażona kasza gryczana (150g)</b> <b>Kalafior z bułeczką (120g)</b> <b>Kompot owocowy (200ml)</b>	<b>Chalka z miodem (45g)</b>
<b>Środa</b> <b>10.10.2018r.</b>  <b>Alergeny:</b> <b>1,8,9,2</b>	<b>Pieczywo razowe/pszenne (30g)</b> <b>Masło (3g)</b> <b>Ser żółty gouda (35g)</b> <b>Pomidor/salata/kielki(30g)</b> <b>Herbata owocowa/kawa inka na mleku (200ml)</b>	<b>Krupnik z kaszą wiejską (280ml)</b>	<b>Gołąbki bez zawijania z kapustą włoską i sosem pomidorowym (110g)</b> <b>Ziemniaki (150g)</b> <b>Kompot wiśniowy (200ml)</b>	<b>Gofry z powidłami-wyrób własny ( 50g)</b>

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><b>Czwartek</b> <i>11.10.2018r.</i></p> <p><b>Alergeny:</b> <b>1,2,8,9</b></p>	<p><b>Pieczywo pełnoziarniste (30g)</b> <b>Masło (3g)</b> <b>Parówki drobiowe pow. 70% mięsa (35g)</b> <b>Ketchup (5g)</b> <b>Ogórek zielny/papryka kolorowa (40g)</b> <b>Herbata z cytryną (200ml)</b></p>	<p><b>Zupa zaryzotka z pomidorami (280g)</b></p>	<p><b>Racuchy z jabłkiem oprószone cukrem pudrem (240g)</b> <b>Woda z miętą i cytryną (200ml)</b></p>	<p><b>Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (48g)</b></p>
<p><b>Piątek</b> <i>12.10.2018r.</i></p> <p><b>Alergeny:</b> <b>1,2,8,9,3</b></p>	<p><b>Pieczywo pszenne/razowe (30g)</b> <b>Serek waniliowy (20g)</b> <b>Powidła z czarnej porzeczki (20g)</b> <b>Herbata z imbirem (200ml)</b></p>	<p><b>Barszcz czerwony (280g)</b></p>	<p><b>Kotlet rybny w panierce (90g)</b> <b>Ziemniaki (150g)</b> <b>Surówka z kapusty kiszonej (150g)</b> <b>Kompot wielowocowy (200ml)</b></p>	<p><b>Owoce sezonowe</b></p>

Smacznego ☺

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

  
NATURHOUSE  
Konsultacje żywieniowe

*Olga* *Olga*