

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
Wtorek 12.06.2018r. Alergeny: 1,2,8,9	Płatki kukurydziane na mleku (220g) Pieczywo razowe (30g) Masło (3g) Połudwica drobiowa (40g) Papryka/salata/ogórek zielony (30g) Herbata owocowa (200ml)	Zupa ogórkowa (280ml)	Indyk z warzywami (cukinia, papryka) w sosie curry (100g) Makaron penne (150g) Ogórek zielony (150g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Banan
Środa 13.06.2018r. Alergeny: 1,8,9,2	Pieczywo razowe/pszenne (30g) Masło (3g) Ser żółty gouda (35g) Pomidor/salata/kielki (30g) Herbata owocowa/kawa inka na mleku (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (280g)	Kotlet mielony w panierce (90g) Ziemniaki (150g) Młoda kapusta z koperkiem (150g) Kompot owocowy (200ml)	Budyń śmietankowy (200ml)
Czwartek 14.06.2018r. Alergeny: 1,2,8,9	Pieczywo pełnoziarniste (30g) Masło (3g) Połudwica sopocka (20g) Jajko z sosem jogurtowym (30g) Ogórek zielny/papryka kolorowa (40g) Herbata z cytryną (200ml)	Zupa zaryzka z pomidorami (280g)	Bitki z szynki w powidłach (100 g) Kasza pęczak (150g) Surówka wiosenna 9salata, pomidor, papryka kolorowa) z sosem winegret (150g) Woda z miętą i cytryną (200ml)	Drożdźówka z jabłkiem (55g)
Piątek 15.06.2018r. Alergeny:	Pieczywo pszenne/razowe (30g) Serek waniliowy (20g) Powidła z czarnej porzeczki (20g)	Zupa buraczkowa (280g)	Kopytka z sosem pieczarkowym (230g) Surówka z marchewki z chrzanem (150g)	Świeże truskawki (200ml)

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


NATURHOUSE
 Kierunkowo: www.naturhouse.pl

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.

1,2,8,9	Herbata z imbirem (200ml)		Kompot wielowocowy (200ml)	
Poniedziałek 18.06.2018r Alergeny: 8,9,2,1	Pieczywo mieszane (30g) Kielbaska krakowska sucha (30g) Masło (3g) Pomidor/rzodkiewka/salata (30g) Herbata z cytryną/kakao na mleku (200ml)	Zupa kalafiorowa (280g)	Pierogi z mięsem i prażoną cebulką (270g) Woda z miętą i cytryną (200ml)	Buleczka maślana (60g)

Smacznego 😊

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


NATURHOUSE
Kierunkowo: żywność

Olga *Olga*