

NZOZ MED-LASER w Lublinie, ul. Młyńska 14 A

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 06.07	<u>Ser żółty 60g</u> <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) 310 kcal., 14 g białka, 14 g tłuszczu, 32 g węglowodanów	<u>Kapuśniak mazurski 350 ml</u> (bulion, bukiet warzyw, kapusta biała, ziemniaki, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Gulasz węgierski 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> 760 kcal., 38 g białka, 22 g tłuszczu, 90 g węglowodanów	<u>Szynka staropolska 40g</u> (mięso wp., sól) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9) 432 kcal., 28 g białka, 17 g tłuszczu, 48 g węglowodanów
Wtorek 07.07	<u>Paszтет z pomidorami 100g</u> (mięso wp., mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) <u>Ogórek kiszony</u> <u>Masło 10 g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda drożdże) 330 kcal., 16 g białka, 14 g tłuszczu, 32 g węglowodanów	<u>Kociółek chłopski 350 ml</u> (bulion, ziemniaki, kiełbasa, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Rolada schabowa z szynką i serem 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> 720 kcal., 42 g białka, 24 g tłuszczu, 104 g węglowodanów	<u>Jajecznica z 3 jaj</u> <u>Masło 10 g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 380kcal., 20 g białka, 22 g tłuszczu, 24 g węglowodanów
Środa 08.07	<u>Mix śniadaniowy - ser żółty 40g</u> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej), <u>szynka wędzona 60g</u> (szynka wp., naturalne przyprawy) <u>Świeże warzywa plasterkowane</u>	<u>Zupa pomidorowa 350 ml</u> (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) 150g <u>Stek siekany z cebulką</u>	<u>Fasolka po bretońsku</u> (fasola, kiełbasa, cebula, koncentrat pomidorowy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)

	<u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 360 kcal., 22 g białka, 16 g tłuszczu, 34 g węglowodanów	<u>120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7,9) 680 kcal., 40 g białka, 20 g tłuszczu, 78 g węglowodanów	520 kcal., 24 g białka, 10 g tłuszczu, 78 g węglowodanów
Czwartek 09.07	<u>Parówki 2 szt.</u> (<u>mięso wp. woda. sól. białko sojowe</u>) Musztarda (woda, ocet, gorczyca, przyprawy) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 340 kcal., 18 g białka, 18 g tłuszczu, 22 g węglowodanów	<u>Zupa ogórkowa 350 ml</u> (bulion, bukiet warzyw, ogórki kiszane, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7) 780 kcal., 38 g białka, 22 g tłuszczu, 64 g węglowodanów	<u>Ser biały krajanka 80g</u> (<u>mleko. kultury bakterii</u>) <u>Dżem owocowy 100g</u> (<u>mleko. sól. bakterie fermentacji mlekowej</u>) <u>Masło 10g</u> (<u>tłuszcz mleczny. woda. sucha masa beztłuszczowa mleka</u>) <u>3 kromki chleba</u> (<u>mąka pszenna. zakwas żytni. mąka żytnia. woda. drożdże</u>) (1,3,5,7,9) 360 kcal., 20 g białka, 10 g tłuszczu, 48 g węglowodanów
Piątek 10.07	<u>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g</u> (<u>jajka. śmietana. szczypior</u>) <u>Masło 10g</u> (<u>tłuszcz mleczny. woda. sucha masa beztłuszczowa mleka</u>) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, szt. zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) 360 kcal., 22 g białka, 16 g tłuszczu, 32 g węglowodanów	<u>Zupa pieczarkowa 350 ml</u> (bulion, pieczarki, śmietanka, bukiet warzyw, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Filet rybny z miruny 120g</u> <u>Ziemniaki opiekane. w ziołach 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7) 660 kcal., 42 g białka, 18 g tłuszczu, 88 g węglowodanów	<u>Ryż z prażonym jabłkiem i słodką śmietanką</u> (<u>ryż biały. jabłka prażone. słodka śmietanka</u>) 360 kcal., 6 g białka, 2 g tłuszczu, 68 g węglowodanów

Sobota 11.07	<u>Lajko na twardo 2 szt.</u> <u>Sos chrzanowy (chrzan, śmietana, sól, pieprz)</u> <u>Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka)</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> <u>(1,3,5,7,9)</u> 300 kcal., 16 g białka, 12 g tłuszczu, 28 g węglowodanów	<u>Rosół 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa)</u> <u>Kotlet schabowy na smalcu 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> <u>(1,7)</u> 760 kcal., 40 g białka, 22 g tłuszczu, 98 g węglowodanów	<u>Kiełbasa na gorąco 120g</u> <u>(mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy)</u> <u>Ogórek konserwowy</u> <u>Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka)</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> <u>(1,3,5,7,9)</u> 360 kcal., 20 g białka, 18 g tłuszczu, 24 g węglowodanów
Niedziela 12.07	<u>Paprykarz szczeciński 135g (koncentrat pomidorowy, ryż, cebula, przyprawy)</u> <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka)</u> <u>Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> 330 kcal., 14 g białka, 12 g tłuszczu, 36 g węglowodanów	<u>Zupa pomidorowa 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa)</u> <u>Filet drobiowy</u> <u>Po lubelsku 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> <u>(1,3,6,7,9)</u> 480 kcal., 36 g białka, 10 g tłuszczu, 46 g węglowodanów	<u>Pasta twarogowa z warzywami 100g (serek twarogowy, warzywa, przyprawy)</u> <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka)</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> <u>(1,3,5,7,9)</u> 360 kcal., 22 g białka, 14 g tłuszczu, 36 g węglowodanów

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI Numer alergen Nazwa alergen

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO₂
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

