

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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 22.06	<u>Serek topiony 100g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej)</u> <u>Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka)</u> <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> (1,3,6,7) 310 kcal, białko 14 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 32 g	<u>Kapuśniak mazurski 350 ml (bulion, bukiet warzyw, kapusta biała, ziemniaki, przyprawy)</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> <u>Karkówka pieczona z sosem paprykowym 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> 580 kcal, białko 32 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 78 g	<u>Szynka staropolska 40g (mięso wp., sól)</u> <u>Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka)</u> <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> (1,3,5,7,9) 290 kcal, białko 16 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 32 g
Wtorek 23.06	<u>Paszтет z pomidorami 100g (mięso wp., mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy)</u> <u>Ogórek kiszony</u> <u>Masło 10 g (tłuszcz mleczny, woda, sucha amsa beztłuszczowa mleka)</u> <u>Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda drożdże)</u> 290 kcal, białko 17 g, tłuszcz 9g, węglowodany 32 g	<u>Zupa ogórkowa 350 ml (bulion, śmietanka, ogórki kiszone, przyprawy)</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> <u>Świeżonka lubelska 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> 620 kcal, białko 30 g, tłuszcz 18 g, węglowodany 82 g	<u>Jajecznica z 3 jaj</u> <u>Masło 10 g (tłuszcz mleczny, woda, sucha amsa beztłuszczowa mleka)</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> 280 kcal, białko 16 g, tłuszcz 8 g, węglowodany 32 g
Środa 24.06	<u>Mix śniadaniowy – ser żółty 40g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej), <u>szynka wędzona 60g (szynka wp., naturalne przyprawy)</u></u> <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Masło 10g (tłuszcz</u>	<u>Zupa pomidorowa 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) 150g</u> <u>Pieczeń rzymska 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u>	<u>Fasolka po bretońsku (fasola, kiełbasa, cebula, koncentrat pomidorowy)</u> <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u>

	mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 310 kcal, białko 13 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 32 g	<u>Surówka</u> 150g (1,7,9) 640 kcal, białko 28 g, tłuszcz 22 g, węglowodany 78 g	300 kcal, białko 14 g, tłuszcz 12 g, węglowodany 300 g
Czwartek 25.06	<u>Parówki 2 szt.</u> (<u>mięso wp.</u>, <u>woda</u>, <u>sól</u>, <u>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) 290 kcal, białko 16 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 32 g	<u>Żurek</u> 350 ml (bulion,, jajko, zakwas, bukiet warzyw, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Filet drobiowy pod pierzynką</u> (<u>mozzarella</u>, <u>ogórek kiszony</u>, <u>majonez</u>) 150g <u>Ziemniaki</u> 200g <u>Surówka</u> 150g (1,7) 610 kcal, białko 32 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 92 g	<u>Ser biały krajanka</u> 80g (<u>mleko</u>, <u>kultury bakterii</u>) <u>Dżem owocowy</u> 100g (<u>mleko</u>, <u>sól</u>, <u>bakterie fermentacji mlekowej</u>) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9) 300 kcal, białko 17 g, tłuszcz 9 g, węglowodany 432g
Piątek 26.06	<u>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</u> 100g (<u>jajka</u>, <u>śmietana</u>, <u>szczypior</u>) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, szt. zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) 280 kcal, białko 16 g, tłuszcz 8 g, węglowodany 32 g	<u>Zupa pieczarkowa</u> 350 ml (bulion, pieczarki, śmietanka, bukiet warzyw, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Filet rybny z miruny</u> 120g <u>Ziemniaki opiekane, w ziołach</u> 200g <u>Surówka</u> 150g (1,7) 600 kcal, białko 30 g, tłuszcz 20 g, węglowodany 72 g	<u>Ryż z prażonym jabłkiem i słodką śmietanką</u> (<u>ryż biały</u>, <u>jabłka prażone</u>, <u>słodka śmietanka</u>) 290 kcal, białko 16 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 32 g
Sobota 27.06	<u>Jajko na twardo</u> 2 szt. <u>Sos chrzanowy</u> (<u>chrzan</u>, <u>śmietana</u>, <u>sól</u>, <u>pieprz</u>) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz	<u>Rosół</u> 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej,	<u>Kiełbasa na gorąco</u> 120g (mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna,

	<u>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>	masa jajowa) <u>Kotlet schabowy na smalcu 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7)	przyprawy) <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>
	300 kcal, białko 15 g, tłuszcz 13 g, węglowodany 30 g	610 kcal, białko 32 g, tłuszcz 12 g, węglowodany 90 g	300 kcal, białko 17 g, tłuszcz 9 g, węglowodany 32 g
Niedziela 28.06	<u>Paprykarz szczeciński 135g</u> (koncentrat pomidorowy, ryż, cebula, przyprawy) <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)	<u>Rosół 350 ml</u> (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Filet drobiowy Po lubelsku 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,3,6,7,9)	<u>Pasta twarogowa z warzywami 100g</u> (serek twarogowy, warzywa, przyprawy) <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> <u>(1,3,5,7,9)</u>
	<u>310</u> kcal, białko 13 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 32 g	600 kcal, białko 32 g, tłuszcz 12 g, węglowodany 82 g	300 kcal, białko 14 g, tłuszcz 12 g, węglowodany 30 g

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. Orzechy 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.