

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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 29.06	X	<u>Zupa koperkowa 350 ml</u> (bulion, bukiet warzyw, koperek, ziemniaki, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Karkówka pieczona w plasterach 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> 432 kcal., 28 g białka, 17 g tłuszczu, 48 g węglowodanów	<u>Placuszki bananowe z sosem z owoców leśnych 3 szt.</u> (mleko, mąka, banany, cukier puder, jajko) 315 kcal., 10 g białka, 8 g tłuszczu, 55 g węglowodanów
Wtorek 30.06	<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) 355 kcal., 18 g białka, 18 g tłuszczu, 28 g węglowodanów	<u>Zupa krem z pomidorów 350 ml</u> (bulion, pomidory, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Kotlet schabowy pod serem 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> 610kcal., 32 g białka, 22 g tłuszczu, 62 g węglowodanów	<u>Kiełbaski białe z cebulką 120g</u> (mięso wp, mięso drobiowe, mąka pszenna, przyprawy) <u>Warzywa świeże plasterkowane</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) <u>(1,3,5,7,9)</u> 520 kcal., 24 g białka, 26 g tłuszczu, 38 g węglowodanów
Środa 01.07	<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>Rosół 350 ml</u> (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Stek wieprzowy z cebulką 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u>	<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>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 410 kcal., 14 g białka, 14 g tłuszczu, 55 g węglowodanów	(1,7,9) 585 kcal., 32 g białka, 20 g tłuszczu, 60 g węglowodanów	<u>3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)</u> 430 kcal., 20 g białka, 14 g tłuszczu, 48 g węglowodanów
Czwartek 02.07	<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>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 420 kcal., 28 g białka, 22 g tłuszczu, 32 g węglowodanów	<u>Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml</u> (bulion, szczaw, jajko, ziemniaki, marchew, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Frykadunki wieprzowe (faszerowane szynką, ogórkiem kiszonym, cebulą i musztardą) 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7) 670 kcal., 40 g białka, 24 g tłuszczu, 98 g węglowodanów	<u>Jajko na twardo 2 szt.</u> <u>Sos chrzanowy (chrzan, śmietana, sól, pieprz)</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> (1,3,6,7) 300 kcal., 14 g białka, 10 g tłuszczu, 36 g węglowodanów
Piątek 03.07	<u>Ser biały krajanka 80g</u> (mleko, kultury bakterii) <u>Dżem owocowy 100g</u> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej) <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, 10 g tłuszczu, 48 g węglowodanów	<u>Kapuśniak mazurski 350 ml</u> (bulion, kapusta kiszona, ziemniaki, 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., 42g białka, 18 g tłuszczu, 98 g węglowodanów	<u>Jajecznica z 3 jaj</u> <u>Świeże warzywa plasterkowane</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) 380 kcal., 20 g białka, 22 g tłuszczu, 24 g węglowodanów

Sobota 04.07	<u>Paszтет z pomidorami 100g</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> (1,3,5,7,9) 340 kcal., 16 g białka, 14 g tłuszczu, 36 g węglowodanów	<u>Zupa pomidorowa 350 ml</u> (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Kotlet schabowy smażony na smalcu 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7) 680 kcal., 40 g białka, 22 g tłuszczu, 80 g węglowodanów	<u>Serek topiony 100g</u> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej) <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) 360 kcal., 18 g białka, 16 g tłuszczu, 36 g węglowodanów
Niedziela 05.07	<u>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g</u> (jajko, śmietana, szczypior) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>3 kromki chleba pszenno-żytniego</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) 420 kcal., 22 g białka, 22 g tłuszczu, 36 g węglowodanów	<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) 480 kcal., 36 g białka, 10 g tłuszczu, 46 g węglowodanów	<u>Szynka staropolska 40g</u> <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> (1,3,5,7,9) 300 kcal., 18 g białka, 12 g tłuszczu, 32 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. 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.