

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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 07.09	Parówki 2 szt. (mięso wp., woda, sól, białko sojowe) <u>Musztarda</u> (woda, ocet, gorczyca, przyprawy) <u>Masło</u> 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>(1,3,5,7,9)</u> Kcal: 330, białko: 18 g. węglowodany: 38 g, tłuszcz: 20 g	<u>Zupa paprykowa</u> 350 ml (bulion, przyprawy, papryka, ziemniaki, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Kotlet schabowy po włosku</u> (zapekany z żółtym serem i pomidorem) 150g <u>Ziemniaki</u> 200g <u>Surówka</u> 150g Kcal: 910, białko: 55 g. węglowodany: 95 g, tłuszcz: 32 g	<u>Naleśniki po meksykańsku</u> (mąka pszenna, mleko, jajka, woda, olej, sól, mięso mielone, fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, pomidory, ser żółty, czosnek, przyprawy (1,3,7)) <u>2 szt.</u> Kcal: 590, białko: 28 g. węglowodany: 70 g, tłuszcz: 28 g
Wtorek 08.09	<u>Pasztet wieprzowy</u> 100g, (mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) <u>Ogórek konserwowy</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>(1,3,5,7,9)</u> Kcal: 540, białko: 22 g. węglowodany: 48 g, tłuszcz: 20 g	<u>Zupa ogórkowa</u> 350 ml (ogórki kiszone, bukiet warzyw, śmietanka, ziemniaki, przyprawy) <u>Szynka w sosie chrzanowym</u> 150g <u>Ziemniaki z pieca</u> 200g <u>Surówka</u> 150g Kcal: 680, białko: 35 g. węglowodany: 65 g, tłuszcz: 28 g	<u>Szynka staropolska</u> 60g <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Masło</u> 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Kcal: 430, białko: 25 g. węglowodany: 48 g, tłuszcz: 20 g
Środa 09.09	<u>Mix śniadaniowy</u> – ser żółty 40g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej), <u>szynka wędzona</u> 60g (szynka wp., naturalne przyprawy) <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa	<u>Zupa pomidorowa</u> 350 ml (bulion, przecier pomidorowy, śmietana, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Sakiewka drobiowa ze szpinakiem i serem feta</u> 150g <u>Ziemniaczane purree</u>	<u>Jajecznica z 3 jaj</u>, <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)

	mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Kcal: 490, białko: 28 g. węglowodany: 45 g, tłuszcz: 24 g	200g Surówka 150g (1,7,9) Kcal: 770, białko: 48 g. węglowodany: 70 g, tłuszcz: 28 g	Kcal: 530, białko: 25 g. węglowodany: 45 g, tłuszcz: 28 g
Czwartek 10.09	<u>Pasta z szynki 100g</u> <u>Świeże warzywa</u> <u>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) Kcal: 480, białko: 22 g. węglowodany: 48 g, tłuszcz: 22 g	<u>Barszcz czerwony z uszkami (z kapustą)</u> 350 ml (buraki, bukiet warzyw, uszka z kapustą, przyprawy) <u>Gołąbki z sosem pomidorowym 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> Kcal: 850, białko: 35 g. węglowodany: 95 g, tłuszcz: 32 g	<u>Kiełbasa na gorąco 120 g</u> (mięso wp., woda, sól, białko sojowe) <u>Musztarda</u> (woda, ocet, gorczyca, przyprawy) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Kcal: 600, białko: 28 g. węglowodany: 50 g, tłuszcz: 30 g
Piątek 11.09	<u>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g</u> (jajka, śmietana, szczypior) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Kcal: 450, białko: 23 g. węglowodany: 48 g, tłuszcz: 22 g	<u>Zupa krem z pomidorów 350 ml</u> Grzanki <u>Filet rybny z miruny panierowany 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> Kcal: 780, białko: 43 g. węglowodany: 80 g, tłuszcz: 27 g	<u>Serek topiony 100g</u> (ser, mleko, woda, mleko w proszku, serwatka w proszku) <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9) Kcal: 530, białko: 30 g. węglowodany: 45 g, tłuszcz: 25 g
Sobota 12.09	<u>Pasta twarogowa z warzywami 100g</u> (serek twarogowy, warzywa, przyprawy) <u>Śalata lodowa</u> <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)	<u>Rosół 350 ml</u> (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Filet drobiowy z grilla 120 g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u>	<u>Ser żółty 60g</u> <u>Świeże warzywa 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) (1,3,5,7,9)

	Kcal: 450, białko: 28 g. węglowodany: 48 g, tłuszcz: 16 g	Kcal: 600, białko: 43 g. węglowodany: 60 g, tłuszcz: 15 g	Kcal: 550, białko: 28 g. węglowodany: 48 g, tłuszcz: 28 g
Niedziela 13.09	<u>Twarożek z cebulą,</u> <u>szczypiorkiem, papryką</u> <u>100g</u> <u>Wędlina</u> <u>Masło</u> 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)	<u>Zupa pomidorowa</u> 350 ml (bulion, przecier pomidorowy, śmietana, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Kotlet schabowy w</u> <u>złocistej panierce</u> 150g <u>Ziemniaki</u> 200g <u>Surówka</u> 200g	<u>Pasta rybna</u> 100g <u>Świeże warzywa</u> <u>plasterkowane</u> <u>3 kromki chleba (mąka</u> <u>pszenna, zakwas żytni,</u> <u>mąka żytnia, woda,</u> <u>drożdże)</u> <u>(1,3,5,7,9)</u>
	Kcal: 520, białko: 30 g. węglowodany: 45 g, tłuszcz: 25 g	Kcal: 850, białko: 45 g. węglowodany: 85 g, tłuszcz: 32 g	Kcal: 500, białko: 30 g. węglowodany: 45 g, tłuszcz: 20 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. 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.