

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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 14.09	<u>Paszтет Dziadunia 100g</u> (mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Ogórek konserwowy <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 465 kcal, białko 17 g, tłuszcz 27 g, węglowodany 35 g	<u>Zupa brokułowa 350 ml</u> (<u>bulion, bukiet warzyw, brokuł, przyprawy</u>) <u>Makaron penne z sosem śmietanowo-warzywnym z kurczakiem 150g</u> 600 kcal, białko 33 g, tłuszcz 24 g, węglowodany 55 g	<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</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) 395 kcal, białko 16 g, tłuszcz 13 g, węglowodany 51 g
Wtorek 15.09	<u>Parówki 2 szt.</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>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9) 420 kcal, białko 18 g, tłuszcz 28 g, węglowodany 25 g	<u>Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml</u> (ziemniaki, szczaw, bulion, przyprawy, jajko) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Eskalopki z kurczaka 120g</u> <u>Ziemniaki opiekane 200g</u> <u>Surówka 150g</u> 650 kcal, białko 35 g, tłuszcz 22 g, węglowodany 60 g	<u>Paszтет Dziadunia 100g</u> (mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Ogórek konserwowy <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,2,6,7,9) 400 kcal, białko 15 g, tłuszcz 25 g, węglowodany 35 g
Środa 16.09	<u>Kiełbasa na gorąco 120g</u> (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,	<u>Zupa pomidorowa 350 ml</u> (bulion, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Karkówka po cygańsku 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u>	<u>Placuszki bananowe polane sosem czekoladowym 4 szt.</u>

	woda, drożdże) <u>(1,3,5,7,9)</u> 480 kcal, białko 20 g, tłuszcz 32 g, węglowodany 30 g	(1,7,9) 680 kcal, białko 38 g, tłuszcz 28 g, węglowodany 55 g	450 kcal, białko 10 g, tłuszcz 20 g, węglowodany 60 g
Czwartek 17.09	<u>Mix śniadaniowy</u> – <u>ser żółty</u> 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 mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 480 kcal, białko 25 g, tłuszcz 28 g, węglowodany 30 g	<u>Barszcz ukraiński</u> 350 ml (bulion, bukiet warzyw, buraki, ziemniaki, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Kurczak w sosie słodko-kwaśnym</u> 150g <u>Ryż</u> 200g <u>Surówka</u> 150g (1,7) 700 kcal, białko 35 g, tłuszcz 20 g, węglowodany 70 g	<u>Naleśniki z dżemem</u> 2 szt. (<u>mleko, woda, jajko, mąka, owoce, cukier, kwas cytrynowy</u>) 420 kcal, białko 12 g, tłuszcz 15 g, węglowodany 60 g
Piątek 18.09	<u>Ser biały krajanka</u> 80g (mleko, kultury bakterii) <u>Dżem owocowy</u> 20g (owoce, cukier, woda, kwas cytrynowy) <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) 430 kcal, białko 18 g, tłuszcz 22 g, węglowodany 35 g	<u>Krupnik z ryżem</u> 350 ml (bulion, ryż, ziemniaki, 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) 680 kcal, białko 35 g, tłuszcz 20 g, węglowodany 60 g	<u>Jajko na twardo</u> 2 szt. <u>Sos chrzanowy</u> (<u>chrzan, śmietana, sól, pieprz</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) 400 kcal, białko 20 g, tłuszcz 25 g, węglowodany 25 g
Sobota 19.09	<u>Pasztet</u> 100g (mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) <u>Ogórek konserwowy</u> <u>Masło 10g</u> (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa	<u>Rosół</u> 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Filet drobiowy po wiedeńsku</u> 120g <u>Ziemniaki</u> 200g	<u>Pasta twarogowa z warzywami</u> 100g (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, szt. zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 420 kcal, białko 15 g, tłuszcz 25 g, węglowodany 35 g	<u>Surówka</u> 150g (1,7) 650 kcal, białko 35 g, tłuszcz 20g, węglowodany 55 g	mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 400 kcal, białko 20 g, tłuszcz 20 g, węglowodany 35 g
Niedziela 20.09	<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> 420 kcal, białko 18 g, tłuszcz 25 g, węglowodany 30 g	<u>Zupa pomidorowa 350 ml</u> (bulion, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Filet drobiowy grillowany 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g (1,3,6,7,9)</u> 650 kcal, białko 35 g, tłuszcz 20 g, węglowodany 55 g	<u>Paprykarz szczeciński 135g</u> (koncentrat pomidorowy, ryż, cebula, przyprawy) <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> 430 kcal, białko 20 g, tłuszcz 22 g, węglowodany 35 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.