

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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 21.09	<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 mleka) <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) Kcal:450, B:25g., T: 25 g., W: 36 g.	<u>Krupnik z ryżem 350 ml</u> (<u>bulion, ryż, bukiet warzyw, przyprawy, seler</u>) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Złocisty, pieczony udziec z kurczaka 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> Kcal: 650, B:42 g., T: 28 g., W: 78 g	<u>Kiełbasa krakowska parzona 40g</u> (<u>mięso wp., woda, białko sojowe, skrobia ziemniaczana</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) Kcal: 430, B: 18 g., T: 22 g., W: 43g.
Wtorek 22.09	<u>Pasztet Dziadunia 100g</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, woda, drożdże) Kcal: 550, B:20 g., T: 38 g., W: 36 g.	<u>Kapuśniak mazurski 350 ml</u> (bulion, kiszona kapusta, przyprawy, marchew, ziemniaki, seler) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Schab po staropolsku 120g</u> <u>Ziemniaki z pieca 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,9) Kcal: 750, B:43 g., T: 27 g., W: 80 g.	<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) (1,2,6,7,9) Kcal: 560, B:27 g., T: 28 g., W: 50 g.
Środa 23.09	<u>Serek topiony 100g</u> (ser, mleko, woda, mleko w proszku, serwatka w proszku) <u>Świeże warzywa plasterkowane</u> <u>Bułka śniadaniowa</u>	<u>Zupa pomidorowa 350 ml</u> (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa	<u>Kiełbasa wieprzowa ze wsi z chrzanem 120g</u> (mięso wp., woda, sól, białko sojowe) <u>Musztarda</u> (woda, ocet, gorczyca, przyprawy) <u>Masło 10g</u> (tłuszcz

	(mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Kcal: 430, B:17 g., T:25 g., W:39 g.	jajowa) <u>Rumsztyk mielony z cebulką 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> Surówka 150g (1,7,9) Kcal: 690, B:38 g., T:27 g., W: 69 g.	mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Kcal: 620, B:27 g., T:39 g., W:44 g.
Czwartek 24.09	<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) (1,3,6,7) Kcal: 5520, B:20 g., T: 37 g., W: 37 g.	<u>Barszcz ukraiński 350 ml</u> (bulion, buraki, jajko, śmietana, przyprawy) <u>3 kromki chleba</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) <u>Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 150g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7) Kcal: 760, B:40 g., T: 31 g., W: 80 g.	<u>Naleśniki 2 szt.</u> (<u>mleko, woda, jajko, mąka</u>) z <u>dżemem owocowym (owoce cukier, woda, kwas cytrynowy)</u> (1,3,7) Kcal: 550, B:15 g., T: 14 g., W: 78 g.
Piątek 25.09	<u>Pasta twarogowa z warzywami 100g</u> (serek twarogowy, warzywa, przyprawy) <u>Salata lodowa</u> <u>Bułka śniadaniowa</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) Kcal:410, B:22 g., T:15 g., W: 45 g.	<u>Zupa fasolowa 350 ml</u> (bulion, groch, seler, 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) Kcal:710, B:43 g., T:24 g., W: 82 g.	<u>Jajko na twardo 2 szt.</u> Sos chrzanowy (chrzan, śmietana, sól, pieprz) <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) Kcal: 550, B:25 g., T: 29 g., W: 49 g.
Sobota 26.09	<u>Szynka staropolska 40g</u> (szynka wp., przyprawy naturalne) <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,	<u>Rosół 350 ml</u> (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Kotlet mielony 120g</u> <u>Ziemniaki 200g</u> <u>Surówka 150g</u> (1,7)	<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

	mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) Kcal: 420, B:19 g., T: 21 g., W: 42 g.		żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) Kcal: 580, B:31 g., T:31 g., W: 52 g.
Niedziela 27.09	<u>Fasolka po bretońsku</u> (fasola, kiełbasa, cebula, koncentrat pomidorowy, przyprawy) <u>3 kromki chleba pszenno- żytniego</u> (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1) Kcal: 640, B:27 g., T: 27 g., W: 73 g.	<u>Zupa pomidorowa</u> 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) <u>Kotlet schabowy po lubelsku</u> 120g <u>Ziemniaki</u> 200g <u>Surówka</u> 150g (1,3,6,7,9) Kcal: 720, B:29 g., T: 29 g., W: 78 g.	<u>Ser żółty 60g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej)</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> Kcal: 500, B:29 g., T: 29 g., W: 43 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.

B= białko, T= Tłuszcze, W= węglowodany