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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 02.11 **Kcal: 1900** **Białko: 85 g.** **Tłuszcze: 90 g.** **Węglowodany: 200 g**	Pasztet z drobiowo-wieprzowy 100g (mięso wp., mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) Ogórek konserwowy Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9)	Kartoflanka 350 ml (bulion, ziemniaki bukiet warzyw, przyprawy, seler) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Schab pieczony w sosie chrzanowym 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g	Kiełbasa na gorąco 120 g (mięso wp., woda, sól, białko sojowe) Musztarda (woda, ocet, gorczyca, przyprawy) Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,2,6,7,9)
Wtorek 03.11 **Kcal: 1800** **Białko: 85 g.** **Tłuszcze: 80 g.** **Węglowodany: 190 g**	Ser żółty 60g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej) Świeże warzywa plasterkowane Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9)	Kwaśnica 350 ml (bulion, kiszona kapusta, przyprawy, marchew, ziemniaki, seler) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Karkówka po cygańsku 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,9)	Szynka staropolska 40g (szynka wp., przyprawy naturalne) Świeże warzywa plasterkowane Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7,9)
Środa 04.11 **Kcal: 1750** **Białko: 85 g.** **Tłuszcze: 80 g.** **Węglowodany: 175 g**	Parówki 2 szt. (mięso wp., woda, sól, białko sojowe) Musztarda (woda, ocet, gorczyca, przyprawy) Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)	Zupa pomidorowa 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) Potrawka z kurczaka 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,7,9)	Sałatka z makrelą (koncentrat pomidorowy, makrela, cebula, przyprawy) Świeże warzywa plasterkowane Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba pszenno- żytniego (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)

Czwartek 05.11 **Kcal: 1950** **Białko: 95 g.** **Tłuszcze: 85g.** **Węglowodany: 205 g**	Parówki 2 szt. (mięso wp., woda, sól, białko sojowe) Musztarda (woda, ocet, gorczyca, przyprawy) Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)	Żurek 350 ml (zakwas, kiełbasa, jajko, ziemniaki, przyprawy) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Wątróbka drobiowa z cebulką i jabłkiem 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,7)	Ser biały krajanka 80g (mleko, kultury bakterii) Dżem owocowy 20g (owoce, cukier, woda, kwas cytrynowy) Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,7)
Piątek 06.11 **Kcal: 1750** **Białko: 85 g.** **Tłuszcze: 65 g.** **Węglowodany: 175 g**	Mix śniadaniowy – ser żółty 40g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej), szynka wędzona 60g (szynka wp., naturalne przyprawy) Świeże warzywa plasterkowane Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)	Zupa jarzynowa 350 ml (bulion, królewski bukiet warzyw, seler, przyprawy) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Filet rybny z miruny 120g Ziemniaki opiekane, w ziołach 200g Surówka 150g (1,7)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (jajko, śmietana, szczypior) Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba pszenno- żytniego (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)
Sobota 07.11 **Kcal: 1900** **Białko: 75 g.** **Tłuszcze: 95 g.** **Węglowodany: 185 g**	Serek topiony 100g (ser, mleko, woda, mleko w proszku, serwatka w proszku) Świeże warzywa plasterkowane 3 kromki chleba pszenno- żytniego (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)	Rosół 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) Placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,7)	Jajko na twardo 2 szt. Sos chrzanowy (chrzan, śmietana, sól, pieprz) Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7)

Niedziela 08.11 **Kcal: 1700** **Białko: 85 g.** **Tłuszcze: 65 g.** **Węglowodany: 185 g**	Pasztet z drobiowo-wieprzowy 100g (mięso wp., mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) Ogórek konserwowy Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9)	Zupa pomidorowa 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) Kotlet schabowy po lubelsku 120g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,3,6,7,9)	Pasta twarogowa z warzywami 100g (serek twarogowy, warzywa, przyprawy) Sałata lodowa 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9)

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI Numer alergenu Nazwa alergenu

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 ziemnie, 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 S02
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.