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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 26.10	Serek topiony 100g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej) Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Świeże warzywa plasterkowane Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) 310 kcal, białko 14 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 32 g	Kapuśniak mazurski 350 ml (bulion, bukiet warzyw, kapusta biała, ziemniaki, przyprawy) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Karkówka pieczona z sosem paprykowym 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g 580 kcal, białko 32 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 78 g	Szynka staropolska 40g (mięso wp, sól) Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Świeże warzywa plasterkowane 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9) 290 kcal, białko 16 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 32 g
Wtorek 27.10	Pasztet z pomidorami 100g (mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna, przyprawy) Ogórek kiszony Masło 10 g (tłuszcz mleczny, woda, sucha amsa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda drożdże) 290 kcal, białko 17 g, tłuszcz 9g, węglowodany 32 g	Zupa ogórkowa 350 ml (bulion, śmietanka, ogórki kiszone przyprawy) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Świeżonka lubelska 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g 620 kcal, białko 30 g, tłuszcz18 g, węglowodany 82 g	Jajecznica z 3 jaj Masło 10 g (tłuszcz mleczny, woda, sucha amsa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 280 kcal, białko 16 g, tłuszcz 8 g, węglowodany 32 g
Środa 28.10	Mix śniadaniowy – ser żółty 40g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej), szynka wędzona 60g (szynka wp., naturalne przyprawy) Świeże warzywa plasterkowane Masło 10g (tłuszcz	Zupa pomidorowa 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) 150g Pieczeń rzymska 120g Ziemniaki 200g	Fasolka po bretońsku (fasola, kiełbasa, cebula, koncentrat pomidorowy) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)

	mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 310 kcal, białko 13 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 32 g	Surówka 150g (1,7,9) 640 kcal, białko 28 g, tłuszcz 22 g, węglowodany 78 g	 300 kcal, białko 14 g, tłuszcz 12 g, węglowodany300 g
Czwartek 29.10	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) 290 kcal, białko 16 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 32 g	Żurek 350 ml (bulion,, jajko, zakwas, bukiet warzyw, przyprawy) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Filet drobiowy pod pierzynką (mozzarella, ogórek kiszony, majonez) 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,7) 610 kcal, białko 32 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 92 g	Ser biały krajanka 80g (mleko, kultury bakterii) Dżem owocowy100g (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej) 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) 300 kcal, białko 17 g, tłuszcz 9 g, węglowodany 432g
Piątek 30.10	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (jajka, śmietana, szczypior) Masło 10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, szt. zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,6,7) 280 kcal, białko 16 g, tłuszcz 8 g, węglowodany 32 g	Zupa pieczarkowa 350 ml (bulion, pieczarki, śmietanka, bukiet warzyw, 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) 600 kcal, białko 30 g, tłuszcz 20 g, węglowodany 72 g	Ryż z prażonym jabłkiem i słodką śmietanką (ryż biały, jabłka prażone, słodka śmietanka) 290 kcal, białko 16 g, tłuszcz 10 g, węglowodany 32 g
Sobota 31.10	Jajko na twardo 2 szt. Sos chrzanowy (chrzan, śmietana, sól, pieprz) Masło 10g (tłuszcz	Rosół 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej,	Kiełbasa na gorąco 120g (mięso wp, mięso drobiowe, wątróbka, mąka pszenna,

	mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,3,5,7,9) 300 kcal, białko 15 g, tłuszcz 13 g, węglowodany 30 g	masa jajowa) Kotlet schabowy na smalcu 120g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,7) 610 kcal, białko 32 g, tłuszcz 12 g, węglowodany 90 g	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) 300 kcal, białko 17 g, tłuszcz 9 g, węglowodany 32 g
Niedziela 01.11	Paprykarz szczeciński 135g (koncentrat pomidorowy, ryż, cebula, przyprawy) Świeże warzywa plasterkowane Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) Bułka śniadaniowa (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) 310 kcal, białko 13 g, tłuszcz 14 g, węglowodany 32 g	Rosół 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) Filet drobiowy Po lubelsku 120g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,3,6,7,9) 600 kcal, białko 32 g, tłuszcz 12 g, węglowodany 82 g	Pasta twarogowa z warzywami 100g (serek twarogowy, warzywa, przyprawy) Świeże warzywa plasterkowane 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) 300 kcal, białko 14 g, tłuszcz 12 g, węglowodany 30 g

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.