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

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek 09.11 **Energia 1900 kcal** **Białko 90 g** **Tłuszcz 85 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone 30 g** **Węglowodany 200 g** **w tym cukry 25 g** **Błonnik 20 g** **Sód 3500 mg**	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)	Zupa jarzynowa 350 ml (bulion, ziemniaki bukiet warzyw, przyprawy, seler) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Schab pieczony w sosie miodowy-musztardowym 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g	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)
Wtorek 10.11 **Energia 2100 kcal** **Białko 80 g** **Tłuszcz 100 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone 32 g** **Węglowodany 220 g** **w tym cukry 20 g** **Błonnik 18 g** **Sód 4000 mg**	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)	Zupa koperkowa 350 ml (bulion, śmietanka, koperek, przyprawy, marchew, ziemniaki, seler) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Danie gyros 120g Ziemniaki opiekane 200g Surówka 150g (1,9)	Krokiety z mięsem 2 szt. (mięso wp., woda, sól, białko sojowe) Świeże warzywa plasterkowane
Środa 11.11 **Energia 2050 kcal** **Białko 85 g** **Tłuszcz 90 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone 32 g** **Węglowodany 220 g** **w tym cukry 25 g** **Błonnik 20 g** **Sód 3800 mg**	Jajecznica z 3 jaj 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)	Zupa pomidorowa 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) Sztuka mięsa po cygańsku 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,7,9)	Naleśniki z serem i bananem 2 szt. (mleko, woda, jajko, banan, mąka) (1,3,7)

Czwartek 12.11 **Energia 2000 kcal** **Białko 100 g** **Tłuszcz 95 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone 35 g** **Węglowodany 210 g** **w tym cukry 250g** **Błonnik 18 g** **Sód 4100 mg**	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)	Zacierka 350 ml (bulion, kluski, ziemniaki, przyprawy, bukiet warzyw) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) Kieszonka drobiowa ze szpinakiem i serem feta 150g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,7)	Forszmak lubelski 480 ml (bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mięso wp, szynka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże) (1,7)
Piątek 13.11 **Energia 1900 kcal** **Białko 95 g** **Tłuszcz 75 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone 25 g** **Węglowodany 200 g** **w tym cukry 25 g** **Błonnik 20 g** **Sód 3800 mg**	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)	Żurek 350 ml (zakwas, kiełbasa, jajko, ziemniaki, 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 14.11 **Energia 2100 kcal** **Białko 80 g** **Tłuszcz 95 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone 32 g** **Węglowodany 205 g** **w tym cukry 20 g** **Błonnik 20 g** **Sód 4000 mg**	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 15.11 **Energia 1750 kcal** **Białko 85 g** **Tłuszcz 65 g** **Kwasy tłuszczowe nasycone 21 g** **Węglowodany 195g** **w tym cukry 25 g** **Błonnik 19 g** **Sód 3200 mg**	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)	Zupa pomidorowa 350 ml (bulion, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, cebula, mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa) Kotlet schabowy W złocistej panierce 120g Ziemniaki 200g Surówka 150g (1,3,6,7,9)	Paprykarz szczeciński 135g (koncentrat pomidorowy, ryż, cebula, przyprawy) Świeże warzywa plasterkowane Masło10g (tłuszcz mleczny, woda, sucha masa beztłuszczowa mleka) 3 kromki chleba (mąka pszenna, zakwas żytni, mąka żytnia, woda, drożdże)

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.