

**PROVITA poniedziałek 27.11.2023**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Twaróg 50g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml ( <b>mleko</b> )	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml ( <b>mleko</b> )	Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200ml ( <b>mleko</b> )
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Potrąwka z kurczaka w kawałkach z warzywami mieszanymi 150g (<b>gluten pszenny</b>) Ryż paraboliczny 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250ml</p>	<p>Zupa krem z warzyw zielonych z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Potrąwka z kurczaka w kawałkach z warzywami mieszanymi 150g (<b>gluten pszenny</b>) Ryż paraboliczny 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250ml</p>	<p>Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Potrąwka z kurczaka w kawałkach z warzywami mieszanymi 150g (<b>gluten pszenny</b>) Ryż brązowy 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Domowe ciasto 60g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Domowe ciasto 60g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2052 Białko 75 Tłuszcz 56, nkt 11 Węglowodany 312 Błonnik 24 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2014 Białko 74 Tłuszcz 50, nkt 8 Węglowodany 298 Błonnik 24 Sól 1,4</p>	<p>Kcal; 2012 Białko 75 Tłuszcz 52, nkt 8 Węglowodany 303 Błonnik 24 Sól 1,8</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA wtorek 28.11.2023**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )  Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Żurek z jajkiem na twardo, ziemniakami, natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja</b> )  Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami z sosem śmietanowo - koperkowym, zagęszczanym mąką 300g ( <b>gluten jęczmienny, pszenny, mleko</b> ) Surówka z buraczków z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 100g  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml  Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami z sosem koperkowym, zagęszczanym mąką 300g ( <b>gluten jęczmienny, pszenny, mleko</b> ) Buraczki gotowane 100g  Kompot rabarbarowy 250ml	Żurek z jajkiem na twardo, ziemniakami, natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja</b> )  Kaszotto z kaszy pęczak z mięsem drobiowym i kolorowymi warzywami z sosem śmietanowo - koperkowym, zagęszczanym mąką 300g ( <b>gluten jęczmienny, pszenny, mleko</b> ) Surówka z buraczków z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 100g  Kompot rabarbarowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 50g, pomidor 50g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 50g, pomidor 50g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 150g ( <b>mleko</b> )	Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 150g ( <b>mleko</b> )	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynką 10g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2124 Białko 81 Tłuszcz 75, nkt 14 Węglowodany 310 Błonnik 23 Sól 1,9	Kcal; 2110 Białko 79 Tłuszcz 72, nkt 8 Węglowodany 289 Błonnik 17 Sól 1,5	Kcal; 2154 Białko 79 Tłuszcz 77, nkt 14 Węglowodany 315 Błonnik 23 Sól 2

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA środa 29.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta jajeczna 100g ( <b>jaja</b> ) Brokuł gotowany 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta warzywna 100g Brokuł gotowany 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta jajeczna 100g ( <b>jaja</b> ) Brokuł gotowany 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza bulgur 100g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Leczo z mięsa drobiowego mielonego z cukinią w sosie pomidorowym z mąką pszenną 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza bulgur 100g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym z mąką pszenną 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza bulgur 100g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot jabłkowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Papryka 100g, sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Papryka 100g, sałata 10g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2280 Białko 83 Tłuszcz 73, nkt 12 Węglowodany 315 Błonnik 21 Sól 1,9	Kcal; 2265 Białko 82 Tłuszcz 67, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 21 Sól 1,5	Kcal; 2299 Białko 87 Tłuszcz 73, nkt 14 Węglowodany 320 Błonnik 21 Sól 2

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA czwartek 30.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Ciastko owsiane 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Ciastko owsiane 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Koktajl owocowy b/c 200ml na bazie maślanek ( <b>mleko</b> )
<b>OBIAD</b>	Lekka grochówka z ziemniakami, kiełbaską i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Pierogi z mięsem i warzywami gotowane, polane masłem śmietankowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml  Pierogi z mięsem i warzywami, gotowane 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 250ml	Lekka grochówka z ziemniakami, kiełbaską i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Pierogi z mięsem i warzywami gotowane, polane masłem śmietankowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50g Mini marchewka 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50g Mini marchewka 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50g Mini marchewka 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałatka z winegretem 50g	Sałatka z winegretem 50g	Sałatka z winegretem 50g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2156 Białko 88 Tłuszcz 76, nkt 13 Węglowodany 295 Błonnik 23 Sól 2,2	Kcal; 2156 Białko 88 Tłuszcz 76, nkt 13 Węglowodany 295 Błonnik 23 Sól 2,2	Kcal; 2140 Białko 89 Tłuszcz 73, nkt 11 Węglowodany 295 Błonnik 23 Sól 2

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA piątek 01.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)                      Pomidor 100g                      Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)                      Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Twaróg 50g (<b>mleko</b>)                      Pomidor 100g                      Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)                      Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)                      Pomidor 100g                      Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)                      Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Ryba smażona – dorsz – panierowana 120g (<b>ryby, gluten pszenny, jaja</b>)                      Ziemniaki 200g                      Sos grecki na bazie warzyw 150g (<b>seler</b>)</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Ryba– dorsz – pieczona 100g (<b>ryby, gluten pszenny, jaja</b>)                      Sos grecki na bazie warzyw 150g (<b>seler</b>)                      Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Ryba smażona – dorsz – panierowana 120g (<b>ryby, gluten pszenny, jaja</b>)                      Sos grecki na bazie warzyw 150g (<b>seler</b>)                      Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (<b>gluten pszenny</b>)                      Sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (<b>gluten pszenny</b>)                      Sałata 10g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Sałatka z makaronu razowego z szynką i warzywami 150g                      Sałata 10g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Deser chia z owocami 150g ( <b>mleko</b> )	Deser chia z owocami 150g ( <b>mleko</b> )	Deser chia z owocami 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2267                      Białko 93                      Tłuszcz 80, nkt 18                      Węglowodany 351                      Błonnik 20                      Sól 3,3</p>	<p>Kcal; 2210                      Białko 92                      Tłuszcz 58                      Węglowodany 340                      Błonnik 18                      Sól 2,7</p>	<p>Kcal; 2312                      Białko 98                      Tłuszcz 82, nkt 19                      Węglowodany 351                      Błonnik 20                      Sól 3,4</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA sobota 02.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Ciastko owsiane 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciastko owsiane 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )
<b>OBIAD</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Bigos z mięsem z kapusty kiszonej 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> ) Kąski mięsne z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Bigos z mięsem z kapusty kiszonej 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 50g, ogórek 50g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 50g, ogórek 50g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2206 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 6 Węglowodany 295 Błonnik 23,5 Sól 2,2	Kcal; 2115 Białko 80 Tłuszcz 65 nkt 12 Węglowodany 280 Błonnik 17 Sól 1,4	Kcal; 2286 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 16 Węglowodany 303 Błonnik 23,5 Sól 2,2

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA niedziela 03.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pasztet pieczony 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pasztet pieczony 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Twaróg 50g (<b>mleko</b>) Dżem 20g Mini marchewka 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Twaróg 50g (<b>mleko</b>) Dżem 20g Mini marchewka 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Twaróg 50g (<b>mleko</b>) Papryka 150g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA poniedziałek 04.12.2023**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Schab pieczony 50g Sałata 10g, ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Schab pieczony Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Schab pieczony 50g Sałata 10g, ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym i grzankami 250ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Potrawka z kurczaka marchewką i groszkiem 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Ryż paraboliczny 200g Surówka Colesław z białej i czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym i grzankami 250ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Potrawka z kurczaka marchewką i groszkiem 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Ryż paraboliczny 200g Brokuły gotowane 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym i grzankami 250ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Potrawka z kurczaka marchewką i groszkiem 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka Colesław z białej i czerwonej kapusty z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka pieczona 100g, sałata 10g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka pieczona 100g, sałata 10g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Deser mleczny chia z brzoskwiniami 120ml ( <b>mleko</b> )	Deser mleczny chia z brzoskwiniami 120ml ( <b>mleko</b> )	Deser mleczny chia z brzoskwiniami b/cukru 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 70, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 21 Sól 2,1	Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2240 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 12 Węglowodany 320 Błonnik 23 Sól 2,1

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



**PROVITA wtorek 05.12.2023**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Pasta z makreli 100g (<b>ryby, mleko</b>) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Pasta z makreli 100g (<b>ryby, mleko</b>) Papryka 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami, z jajkiem zabelana 400ml (<b>jaja, seler, mleko</b>)</p> <p>Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 120g (<b>gluten pszenny, sezam</b>) Ziemniaki 200g Surówka z selera z rodzynkami skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami, z jajkiem zabelana 400ml (<b>jaja, seler, mleko</b>)</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami, z jajkiem zabelana 400ml (<b>jaja, seler, mleko</b>)</p> <p>Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 120g (<b>gluten pszenny, sezam</b>) Ziemniaki 200g Surówka z selera z rodzynkami skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szyńka pieczona 50g Sałata 10g, ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szyńka pieczona 50g Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szyńka pieczona 50g Sałata 10g, ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Ciasto domowe 60g ( <b>mleko, gluten pszenny, jaja</b> )	Ciasto domowe 60g ( <b>mleko, gluten pszenny, jaja</b> )	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 10g ( <b>mleko</b> ), ogórek kiszony 10g
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2252 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2133 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2280 Białko 96 Tłuszcz 80 nkt 9 Węglowodany 280 Błonnik 18,5 Sól 3,1</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA środa 06.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Parówki na ciepło – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 50g, ogórek 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Parówki na ciepło – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Parówki na ciepło – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 50g, ogórek 50g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Mus owocowy 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa grochowa z ziemniakami, kielbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowo -owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią i oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowo -owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami, kielbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią i oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z makaronem, szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z makaronem, szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Sałatka z makaronem razowym, szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Sałata 10g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g, pomidor 10g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g, pomidor 10g	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g, pomidor 10g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2178 Białko 89 Tłuszcz 68, nkt 10 Węglowodany 311 Błonnik 18 Sól 2,3	Kcal; 2143 Białko 84 Tłuszcz 60, nkt 7 Węglowodany 303 Błonnik 16 Sól 2	Kcal; 2178 Białko 89 Tłuszcz 68, nkt 10 Węglowodany 311 Błonnik 18 Sól 2,3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie używane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska