

PROVITA czwartek 07.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Papryka pieczona 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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, 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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Papryka pieczona 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>Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem i natką pietruszki 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Pulpeciki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym 90g/100ml (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml (<b>gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Pulpeciki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym 90g/100ml (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem i natką pietruszki 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Pulpeciki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym 90g/100ml (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Twaróg 50g (<b>mleko</b>) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g</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 Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Twaróg 50g (<b>mleko</b>) Marchewka gotowana 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Ryż na gęsto z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko</b> )	Ryż na gęsto z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko</b> )	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2178 Białko 89 Tłuszcz 68, nkt 10 Węglowodany 311 Błonnik 18 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2143 Białko 84 Tłuszcz 60, nkt 7 Węglowodany 303 Błonnik 16 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2178 Białko 89 Tłuszcz 68, nkt 10 Węglowodany 311 Błonnik 18 Sól 2,3</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 piątek 08.12.23**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )  Sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, seler</b> ) 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> )  Sałatka jarzynowa b/konserw 150g ( <b>jaja, seler</b> ) 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> )  Sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, seler</b> ) 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>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Naleśniki beztłuszczowe z serem śmietankowym 250g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki z jabłkiem, skropiona oliwą z oliwek 100g  Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Naleśniki beztłuszczowe z serem śmietankowym 250g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Naleśniki beztłuszczowe z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi 250g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowo -ziołowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki z jabłkiem, skropiona oliwą z oliwek 100g  Kompot porzeczkowy 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> ) Sałata 10g, papryka 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) twarożek 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 10g, pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 10g, papryka 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynką 10g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynką 10g	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 sobota 09.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Schab pieczony 50g Pomidor 100g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Schab pieczony 50g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Schab pieczony 50g Pomidor 100g 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 grysikowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kociółek cygański z papryką, ziemniakami, cukinią i marchewką 300g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa grysikowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kociółek cygański, ziemniakami, cukinią i marchewką 300g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa grysikowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kociółek cygański z papryką, ziemniakami, cukinią i marchewką 300g  Kompot z owoców mieszanych 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> ) ogórek 100g  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> ) ogórek 100g  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 niedziela 10.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 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> )  Szynka wieprzowa 50g 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> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 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 kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Ciastko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Sok pomidorowy 200ml
<b>OBIAD</b>	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udko z kurczaka pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udko z kurczaka gotowane 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udko z kurczaka pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzywna 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> ) Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 150g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 150g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<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 poniedziałek 11.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Ogórek 100g</p> <p>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>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g</p> <p>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>Parówki 100g – 2szt. Ogórek 100g</p> <p>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 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami 400ml (<b>seler, mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g (<b>gluten pszenny</b>) Ryż paraboliczny 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z brokuła z grzankami 400ml (<b>seler, mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g (<b>gluten pszenny</b>) Ryż paraboliczny 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami 400ml (<b>seler, mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g (<b>gluten pszenny</b>) Ryż brązowy 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Pieczeń drobiowa 50g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Pieczeń drobiowa 50g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Pieczeń drobiowa 50g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g
<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 wtorek 12.12.23**

<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 50g, pomidor 50g                      Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, 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 pszenney</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 50g, pomidor 50g                      Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, 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>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa kapuśniaczek z ziemniakami i natką pietruszki 400ml</p> <p>Zapiekanka ziemniaczano – warzywna z piersią kurczaka i sosem białym zapiekana z serem mozzarella 300g (<b>mleko, gluten pszenney</b>)</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml</p> <p>Zapiekanka ziemniaczano – warzywna z piersią kurczaka i sosem białym, zapiekana 300g (<b>mleko, gluten pszenney</b>)</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa kapuśniaczek z ziemniakami i natką pietruszki 400ml</p> <p>Zapiekanka ziemniaczano – warzywna z piersią kurczaka i sosem białym zapiekana z serem mozzarella 300g (<b>mleko, gluten pszenney</b>)</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Szynka wiejska 50g                      Sałata 10g, papryka 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Szynka wiejska 50g                      Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Szynka wiejska 50g                      Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Sałatka gyros 50g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros 50g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros 50g ( <b>jaja</b> )
<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 środa 13.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Pasta z łososia 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Marchewka gotowana 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> )  Pasta warzywna 150g 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> )  Pasta z łososia 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Marchewka gotowana 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.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Żurek z ziemniakami, kiełbaską i jajkiem z natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja, seler</b> )  Pierogi ruskie gotowane 300g – 7 szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i natką pietruszki z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja, seler</b> )  Pierogi ruskie gotowane 300g – 7 szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Buraczki gotowane 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Żurek z ziemniakami, kiełbaską i jajkiem z natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja, seler</b> )  Pierogi ruskie gotowane 300g – 7 szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i natką pietruszki z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml
<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>	Ciasto domowe 60g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciasto domowe 60g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałotka 50g
<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 czwartek 14.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 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 ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 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 ryżowe na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 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 natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Gulasz wieprzowy 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Gulasz wieprzowy z chudej szynki 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Gulasz wieprzowy 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Papryka pieczona 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 pieczona 100g, sałata 10g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Deser z serka waniliowego z kolorową galaretką 150g ( <b>mleko</b> )	Deser z serka waniliowego z kolorową galaretką 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

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 piątek 15.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Pasta jajeczna z brokułem 100g ( <b>jaja</b> ) Papryka 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> )  Pasta brokułowa 150g 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> )  Pasta jajeczna z brokułem 100g ( <b>jaja</b> ) Papryka 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.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (80g warzyw), zabilana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Ryba smażona (miruna) panierowana 120g ( <b>gluten pszenny, ryby, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Sos grecki z warzyw korzeniowych 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (80g warzyw), zabilana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Ryba pieczona (miruna) w ziołach 120g ( <b>gluten pszenny, ryby, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Sos grecki z warzyw korzeniowych 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (80g warzyw), zabilana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Ryba smażona (miruna) panierowana 120g ( <b>gluten pszenny, ryby, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Sos grecki z warzyw korzeniowych 150g  Kompot jabłkowy 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> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g,  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Kasza manna z musem owocowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Kasza manna z musem owocowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 10g ( <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 sobota 16.12.23**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Salami 50g Ogórek kiszony 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Szynka drobiowa 50g 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Salami 50g Ogórek kiszony 50g 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.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Łazanki z mięsem mielonym z indyka, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Łazanki z mięsem mielonym z indyka i warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Makaron razowy z mięsem mielonym z indyka, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot wieloowocowy 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, jaja</b> ) Papryka 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</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, jaja</b> ) Papryka 100g  Herbata 250 ml
<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; 2252 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 301 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2133 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2	Kcal; 2280 Białko 96 Tłuszcz 80 nkt 9 Węglowodany 280 Błonnik 18,5 Sól 3,1

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