

PROVITA niedziela 17.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym 100g/100ml Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Ser kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 13 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 10 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 13 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</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 poniedziałek 18.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szynka z indyka 50g Sałata, pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II śniadanie	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami i koperkiem 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsem mielonym mieszanym, marchewką i pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami i koperkiem 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsem mielonym mieszanym, marchewką i pomidorami pelati 150g Makaron pszenny 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z grzankami razowymi i koperkiem 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsem mielonym mieszanym, marchewką i pomidorami pelati 150g Makaron z mąki z pełnego przemiału (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka ryżowa z warzywami 150g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Sałatka ryżowa z warzywami 150g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Sałatka ryżowa z warzywami 150g Sałata 10g Herbata 250 ml
PN	Budyń czekoladowy 150ml (mleko)	Budyń czekoladowy 150ml (mleko)	Budyń czekoladowy b/cukru 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	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 wtorek 19.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Schab pieczony 50g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Schab pieczony 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Schab pieczony 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II śniadanie	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną, pieczarkami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten jęczmienny, grzyby)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z tłoczenia 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 250ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml (seler, gluten jęczmienny, grzyby)</p> <p>Kotlet schabowy pieczony 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 250ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną, pieczarkami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten jęczmienny, grzyby)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z tłoczenia 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Kisiel z truskawkami 150ml	Kisiel z truskawkami 150ml	Kisiel z truskawkami b/cukru 150ml
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2280 Białko 83 Tłuszcz 73, nkt 12 Węglowodany 315 Błonnik 21 Sól 1,9</p>	<p>Kcal; 2265 Białko 82 Tłuszcz 67, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 21 Sól 1,5</p>	<p>Kcal; 2299 Białko 87 Tłuszcz 73, nkt 14 Węglowodany 320 Błonnik 21 Sól 2</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 20.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasta z łososia 100g (ryby, mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasta warzywna 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasta z łososia 100g (ryby, mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską, natką pietruszki i majerankiem 400ml Krokiety zapiekane z brokułami, pieczarkami i serem mozzarella 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i majerankiem 400ml Krokiety beztłuszczowe zapiekane z kurczakiem i warzywami mieszanymi 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską, natką pietruszki i majerankiem 400ml Krokiety zapiekane z brokułami, pieczarkami i serem mozzarella 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Kasza na gęsto z musem truskawkowym 150ml (mleko, gluten pszenny)	Kasza na gęsto z musem truskawkowym 150ml (mleko, gluten pszenny)	Jogurt naturalny z musli 150ml (mleko, gluten pszenny, orzechy)
Wartości odżywcze	Kcal; 2210 Białko 88 Tłuszcz 78, nkt 15 Węglowodany 305 Błonnik 20 Sól 2,4	Kcal; 2140 Białko 87 Tłuszcz 74, nkt 13 Węglowodany 285 Błonnik 23 Sól 2	Kcal; 2210 Białko 88 Tłuszcz 78, nkt 15 Węglowodany 305 Błonnik 20 Sól 2,4

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 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA czwartek 21.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły gotowane 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły gotowane 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły gotowane 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (gluten pszenny, mleko) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłka z oliwą z oliwek 150g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (gluten pszenny, mleko) Sos jogurtowo – ziołowym 100ml (mleko) Kalafior gotowany 150g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 300g (gluten pszenny, mleko) Sos jogurtowo – ziołowy 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłka z oliwą z oliwek 150g</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynka 10g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynka 10g	Chleb graham 30g (gluten pszenny, żytni) z masłem 5g (mleko), szynka 10g
Wartości odżywcze	<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 piątek 22.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Twaróg 50g (mleko) Sałata 10g, Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Makaron z maki durum z serem białym 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa truskawkową na jogurcie 100ml (mleko) Surówka z marchewki, jabłka i ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Makaron z maki durum z serem białym 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa truskawkową na jogurcie 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Makaron z maki pełnoziarnistej z serem białym 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa truskawkową na jogurcie 100ml (mleko) Surówka z marchewki, jabłka i ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Brokuł gotowany 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Brokuł gotowany 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Brokuł gotowany 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Sałatka meksykańska 50g	Sałatka meksykańska 50g	Sałatka meksykańska 50g
Wartości odżywcze	<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 sobota 23.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	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 24.12.23 WIGILIA

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Sałatka jarzynowa 150g (jaja) Sałata 10g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Sałatka jarzynowa 150g (jaja) Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Sałatka jarzynowa 150g (jaja) Sałata 10g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
Obiadokolacja wigilijna	Barszcz czerwony czysty z uszkami 400ml (gluten pszenney, grzyby) Pierogi z kapustą i grzybami 300g – 7szt. (gluten pszenney, grzyby) Ryba panierowana dorsz 100g (ryby, gluten pszenney) Sos grecki 100g (seler) Ziemniaki 250g Kompot z suszu 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami 400ml (gluten pszenney, grzyby) Pierogi ruskie 300g – 7szt. (gluten pszenney, mleko) Ryba pieczona dorsz 100g (ryby, gluten pszenney) Sos grecki 100g (seler) Ziemniaki 250g Kompot z suszu 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami 400ml (gluten pszenney, grzyby) Pierogi z kapustą i grzybami 300g – 7szt. (gluten pszenney, grzyby) Ryba panierowana dorsz 100g (ryby, gluten pszenney) Sos grecki 100g (seler) Ziemniaki 250g Kompot z suszu 250ml
PN	Ciasto firmowe seromakowiec 50g (gluten pszenney, jaja, mleko, orzechy)	Ciasto firmowe seromakowiec 50g (gluten pszenney, jaja, mleko, orzechy)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, gluten pszenney)
Wartości odżywcze	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 poniedziałek 25.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko, jaja) Paszтет pieczony 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko, jaja) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko, jaja) Paszтет pieczony 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Żurek po królewsku z jajeczkiem i kiełbaską suchą 400ml (gluten żytni, jaja) Kotlet cordon blue z serem i szynką 120g (gluten pszenney, jaja, mleko) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 150g Kompot jabłkowy 250ml	Żupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Pierś z kurczaka pieczona w ziołach 100g Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	Żurek po królewsku z jajeczkiem i kiełbaską suchą 400ml (gluten żytni, jaja) Kotlet cordon blue z serem i szynką 120g (gluten pszenney, jaja, mleko) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g ogórek 100g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g ogórek 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Ciasto szarlotka 50g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciasto szarlotka 50g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Sałatka 50g
Wartości odżywcze	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.

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

PROVITA wtorek 26.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Salami 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Salami 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy zawijany ze szpinakiem 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy zawijany ze szpinakiem, pieczony 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g	Rosół z makaronem i natka pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy zawijany ze szpinakiem 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Galaretka wieprzowa 50g Szynka babuni 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Galaretka drobiowa 50g Szynka babuni 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Galaretka wieprzowa 50g Szynka babuni 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Sernik tradycyjny 50g (mleko, gluten pszenny, jaja)	Sernik tradycyjny 50g (mleko, gluten pszenny, jaja)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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