

PROVITA środa 27.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Schab pieczony 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, 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 pszenney) 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 kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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>Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenney)</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym 300g Polewa jogurtowo – waniliowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml</p> <p>Ryż z jabłkiem prażonym 300g Polewa jogurtowo – waniliowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenney)</p> <p>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 300g Polewa jogurtowo – waniliowa b/c 100ml (mleko) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Budyń waniliowy 150ml (mleko)	Budyń waniliowy 150ml (mleko)	Budyń waniliowy b/c 150ml (mleko)
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 czwartek 28.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko)</p> <p>Ogórek 100g</p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni)</p> <p>Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko)</p> <p>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny)</p> <p>Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko)</p> <p>Ogórek 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni)</p> <p>Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem, zabieleną 400ml (seler, mleko)</p> <p>Tradycyjny mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (jaja, gluten pszenny)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem papryki 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml</p> <p>Tradycyjny mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (jaja, gluten pszenny)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem, zabieleną 400ml (seler, mleko)</p> <p>Tradycyjny mielony z mięsa wieprzowego pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (jaja, gluten pszenny)</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem papryki 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni)</p> <p>Masło 20g (mleko)</p> <p>Pasztet wieprzowy 50g (gluten pszenny)</p> <p>Kalafior gotowany 100g</p> <p>Zielony sos jogurtowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny)</p> <p>Masło 20g (mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g</p> <p>Kalafior gotowany 100g</p> <p>Zielony sos jogurtowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni)</p> <p>Masło 20g (mleko)</p> <p>Pasztet wieprzowy 50g (gluten pszenny)</p> <p>Kalafior gotowany 100g</p> <p>Zielony sos jogurtowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2210</p> <p>Białko 88</p> <p>Tłuszcz 78, nkt 15</p> <p>Węglowodany 305</p> <p>Błonnik 20</p> <p>Sól 2,4</p>	<p>Kcal; 2140</p> <p>Białko 87</p> <p>Tłuszcz 74, nkt 13</p> <p>Węglowodany 285</p> <p>Błonnik 23</p> <p>Sól 2</p>	<p>Kcal; 2210</p> <p>Białko 88</p> <p>Tłuszcz 78, nkt 15</p> <p>Węglowodany 305</p> <p>Błonnik 20</p> <p>Sól 2,4</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 29.12.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Twarożek 100g (mleko) Ogórek 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>Twarożek 100g (mleko) pomidor 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>Twarożek 100g (mleko) Ogórek 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>Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Ryba smażona – mintaj – panierowana 120g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Ryba pieczona – mintaj 100 g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem zabelana 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Ryba smażona – mintaj – panierowana 120g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml (mleko)	Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml (mleko)	Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia b/c 150ml (mleko)
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 sobota 30.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Pasta jajeczna 100g (jaja) Pomidor 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>Pasta warzywna 100g 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>Pasta jajeczna 100g (jaja) Pomidor 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>Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Łazanki z mięsem mielonym, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g (gluten pszenny, grzyby)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny, grzyby)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g (gluten pszenny, grzyby)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Marchewka gotowana 50g, ogórek 50g</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 niedziela 31.12.23

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenney, jaja, mleko) Szynka z indyka 50g Sałata, pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym 100g/100ml Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 100g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 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 poniedziałek 01.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Brokuł gotowany 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) 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>Parówki na ciepło 100g Brokuł gotowany 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) 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>Parówki na ciepło 100g Brokuł gotowany 100g Sos jogurtowo – ziołowy 20g (mleko) 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>Kotlet schabowy panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Filet drobiowy pieczony 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Sałátka meksykańska (jaja)	Sałátka meksykańska (jaja)	Sałátka meksykańska (jaja)
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

PROVTA wtorek 02.01.2024

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 jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, warzywami(80g), zabilana 400ml (seler, mleko) Udko z kurczaka pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, warzywami(80g), zabilana 400ml (seler, mleko) Udko z kurczaka gotowane 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, warzywami(80g), zabilana 400ml (seler, mleko) Udko z kurczaka pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot rabarbarowy 250ml
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 środa 03.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Pasta brokułowa 100g 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) Pasta brokułowa 100g 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) Pasta brokułowa 100g 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.
Obiad	Barszcz ukraiński z fasolą, kielbaską, ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler, mleko) Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa truskawkowa z jogurtem naturalnym 100g (mleko) Surówka z marchewki i brzoskwini 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą, kielbaską, ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler, mleko) Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa truskawkowa z jogurtem naturalnym 100g (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą, kielbaską, ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney, seler, mleko) Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i brzoskwini 150g Kompot wieloowocowy 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Budyń 150ml (mleko)	Budyń 150ml (mleko)	Budyń b/c 150ml (mleko)
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 czwartek 04.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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 babuni 50g Sałata 10g 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) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler) Zapiekanka makaronowa z szynką, warzywami mieszanymi w białym sosie, zapiekana z serem 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (seler) Zapiekanka makaronowa z szynką, warzywami mieszanymi w białym sosie, zapiekana 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot rabarbarowy 250ml	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler) Zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z szynką, warzywami mieszanymi w białym sosie, zapiekana z serem 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot rabarbarowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Ryż na gęsto z musem owocowym 150g (mleko)	Ryż na gęsto z musem owocowym 150g (mleko)	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

PROVITA piątek 05.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Pasta jajeczna 100g (jaja) Brokuły gotowane 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Pasta warzywna 100g Brokuły gotowane 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Pasta jajeczna 100g (jaja) Brokuły gotowane 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	Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (seler) Kakaowe naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa owocowo – mleczna 100ml (mleko) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (seler) Kakaowe naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa owocowo – mleczna 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa krem z pomidora z ziemniakami, posypana słonecznikiem, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (seler) Naleśniki z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo -ziółtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g ogórek 100g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g ogórek 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Sałatka gryos 50g (jaja)	Sałatka gryos 50g (jaja)	Sałatka gryos 50g (jaja)
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.

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