

PROVITA SOBOTA 06.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )  Salami 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenney, 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 pszenney, jaja, mleko</b> )  Szynka z indyka 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )  Salami 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Bigos z mięsem wieprzowym 150g ( <b>grzyby</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Bigos z mięsem wieprzowym 150g ( <b>grzyby</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot rabarbarowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50g Ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50g Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Schab pieczony 50g Ogórek 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; 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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA NIEDZIELA 07.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 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> )  Szynka pieczona 50g Sałata 10g 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> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pulpet z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z natką pietruszki i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pulpet z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pulpet z mięsa mieszanego w sosie pieczeniowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z natką pietruszki i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g  Kompot jabłkowy 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 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> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Ciastko kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciastko kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml
<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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA PONIEDZIAŁEK 08.01.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g 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> )  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 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>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z dyni z ziemniakami, zabelana mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami, warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami, zabelana mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami, zabelana mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami, warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Sałatka meksykańska 100g ( <b>jaja</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Sałatka meksykańska 100g ( <b>jaja</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Sałatka meksykańska 100g ( <b>jaja</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml ( <b>mleko</b> )	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml ( <b>mleko</b> )	Koktajl owocowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA WTOREK 09.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>)                      Brokuły gotowane 100g                      Sos jogurtowo – ziołowy 20g (<b>mleko</b>)                      Pieczywo żytnio - 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 jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Twaróg 50g (<b>mleko</b>)                      Brokuły gotowane 100g                      Sos jogurtowo – ziołowy 20g (<b>mleko</b>)                      Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)                      Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>)                      Brokuły gotowane 100g                      Sos jogurtowo – ziołowy 20g (<b>mleko</b>)                      Pieczywo graham 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>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenney, seler</b>)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym 100/100g (<b>gluten pszenney</b>)                      Ziemniaki 200g                      Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z i tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenney, seler</b>)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym 100/100g (<b>gluten pszenney</b>)                      Ziemniaki 200g                      Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml (<b>gluten pszenney, seler</b>)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie pieczeniowym 100/100g (<b>gluten pszenney</b>)                      Ziemniaki 200g                      Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z i tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Pieczeń drobiowa 50g                      Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Pieczeń drobiowa 50g                      Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Pieczeń drobiowa 50g                      Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g	Chleb pszenney 30g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g	Chleb graham 30g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) z masłem 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2267 Białko 93 Tłuszcz 80, nkt 18 Węglowodany 351 Błonnik 20 Sól 3,3	Kcal; 2210 Białko 92 Tłuszcz 58 Węglowodany 340 Błonnik 18 Sól 2,7	Kcal; 2312 Białko 98 Tłuszcz 82, nkt 19 Węglowodany 351 Błonnik 20 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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA ŚRODA 10.01.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Sałatka ryżowa z tuńczykiem ( <b>ryby, jaja</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, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Sałatka ryżowa z tuńczykiem ( <b>ryby, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Sałatka ryżowa z tuńczykiem ( <b>ryby, jaja</b> ) ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami z kiełbaską i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Skrzydółka z kurczaka pieczone 240g – 3szt. Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców leśnych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Skrzydółka z kurczaka gotowane 240g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców leśnych 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z kiełbaską i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Skrzydółka z kurczaka pieczone 240g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców leśnych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń b/c 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2052 Białko 75 Tłuszcz 56, nkt 11 Węglowodany 312 Błonnik 24 Sól 2,3	Kcal; 2.01.20244 Białko 74 Tłuszcz 50, nkt 8 Węglowodany 298 Błonnik 24 Sól 1,4	Kcal; 2.01.20242 Białko 75 Tłuszcz 52, nkt 8 Węglowodany 303 Błonnik 24 Sól 1,8

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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA CZWARTEK 11.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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 manna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten pszenny</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, zabieleną 400ml (<b>gluten pszenny, seler, mleko</b>)</p> <p>Krokiety z brokułem, pieczarkami i serem mozzarella 250g – 3szt. (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, zabieleną 400ml (<b>gluten pszenny, seler, mleko</b>)</p> <p>Krokiety beztłuszczowe z warzywami 250g – 3szt. (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki, zabieleną 400ml (<b>gluten pszenny, seler, mleko</b>)</p> <p>Krokiety z brokułem, pieczarkami i serem mozzarella 250g – 3szt. (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (<b>mleko</b>)</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>) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Ciasto piaskowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciasto piaskowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2206 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 6 Węglowodany 295 Błonnik 23,5 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2115 Białko 80 Tłuszcz 65 nkt 12 Węglowodany 280 Błonnik 17 Sól 1,4</p>	<p>Kcal; 2286 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 16 Węglowodany 303 Błonnik 23,5 Sól 2,2</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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA PIĄTEK 12.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta warzywno – twarogowa 100g ( <b>mleko</b> ) pomidor 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 warzywno – twarogowa 100g ( <b>mleko</b> ) 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 owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta warzywno – twarogowa 100g ( <b>mleko</b> ) pomidor 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Ryba – mintaj, smażona w panierce 100g ( <b>ryby, jaja, gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Ryba – mintaj, pieczona 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot jabłkowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Ryba – mintaj, smażona w panierce 100g ( <b>ryby, jaja, gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki 150g  Kompot jabłkowy 250ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g, sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g, sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g, sałata 10g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka z szynką i jajkiem 50g ( <b>jaja</b> )	Sałatka z szynką i jajkiem 50g ( <b>jaja</b> )	Sałatka z szynką i jajkiem 50g ( <b>jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 3.01.2024 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 3.01.2024 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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA sobota 13.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Szynka z indyka 50g Marchewka gotowana 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 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./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Kociółek chłopski z ziemniakami, kiełbaską i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Kociółek chłopski z mięsem drobiowym i warzywami 300g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Kociółek chłopski z ziemniakami, kiełbaską i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 10g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 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; 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



**PROVITA NIEDZIELA 14.01.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Salami 50g pomidor 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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</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 pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Kurczak z marchewką, papryką i dynią w sosie curry 150g Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g  Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Kurczak z marchewką i dynią w sosie curry 150g Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Kurczak z marchewką, papryką i dynią w sosie curry 150g Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g  Kompot porzeczkowy 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Ciastko kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Ciastko kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z musli 150ml ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA PONIEDZIAŁEK 15.01.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z indyka 50g Pomidor 100g, sałata 10g 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z indyka 50g Pomidor 100g, sałata 10g 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z indyka 50g Pomidor 100g, sałata 10g 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z brokuła z grzankami i natką pietruszki, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler</b> )  Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami i natką pietruszki, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler</b> )  Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami razowymi i natką pietruszki, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler</b> )  Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Ryż brązowy 200g  Kompot jabłkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Fasolka szparagowa 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Fasolka szparagowa 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb graham ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g	Chleb pszenney ( <b>gluten pszenney</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g	Chleb graham ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka 10g
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 13 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 10 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 13 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6