

PROVITA WTOREK 16.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Jajecznicza 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 owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Jajecznicza 100g (<b>jaja</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 owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Jajecznicza 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>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i świeżym koperkiem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Tradycyjny schabowy panierowany 120g (<b>gluten pszenney, jaja</b>)                      Ziemniaki 200g                      Surówka wielowarzywna z kukurydzą i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i świeżym koperkiem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100g                      Ziemniaki 200g                      Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i świeżym koperkiem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Tradycyjny schabowy panierowany 120g (<b>gluten pszenney, jaja</b>)                      Ziemniaki 200g                      Surówka wielowarzywna z kukurydzą i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)                      Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>)                      Sałata 10g, Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)                      Sałata 10g, pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Ciasto z owocami 50g ( <b>mleko, jaja, gluten pszenney</b> )	Ciasto z owocami 50g ( <b>mleko, jaja, gluten pszenney</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150m ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2267                      Białko 93                      Tłuszcz 80, nkt 18                      Węglowodany 351                      Błonnik 20                      Sól 3,3</p>	<p>Kcal; 2210                      Białko 92                      Tłuszcz 58                      Węglowodany 340                      Błonnik 18                      Sól 2,7</p>	<p>Kcal; 2312                      Białko 98                      Tłuszcz 82, nkt 19                      Węglowodany 351                      Błonnik 20                      Sól 3,4</p>

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA ŚRODA 17.01.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g 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> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g 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 kielbaską i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pierogi ruskie 250g – 6szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z tartej marchewki z dodatkiem ananasa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pierogi ruskie 250g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców leśnych 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbaską i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pierogi ruskie 250g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z tartej marchewki z dodatkiem ananasa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g, sałata 10g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g, Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g, sałata 10g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Kisiel z truskawkami 150ml	Kisiel z truskawkami 150ml	Kisiel z truskawkami b/c 150ml
<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 18.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta warzywna 100g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta warzywna 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta warzywna 100g 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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Łazanki z mięsem mielonym z szynki, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Łazanki z mięsem mielonym z szynki warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym z szynki, kapustą mieszaną i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń b/cukru 150ml ( <b>mleko</b> )
<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 podawane są owoce: jabłko, gruszką, 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 19.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>ml</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 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> )  Twarożek 100g ( <b>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, 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 pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 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 pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot jabłkowy 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, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka babuni 50g Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Deser z serka śmietankowego z kolorową galaretką 150g ( <b>mleko</b> )	Deser z serka śmietankowego z kolorową galaretką 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, gluten pszenny, orzechy</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 20.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Sałata 10g, pomidor 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Sałata 10g, pomidor 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 grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Risotto z ryżu brązowego z mięsem drobiowym 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> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <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; 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 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 21.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Szynka babuni 50g 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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Szynka babuni 50g Sałata 10g 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> )  Szynka babuni 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<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 kapusty czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g  Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udko z kurczaka gotowane 120g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot porzeczkowy 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 kapusty czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g  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> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<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 150ml
<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, gruszką, 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 22.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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 krem z pieczonego kalafiora z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Makaron z mąki durum 200g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Makaron z mąki durum 200g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka z winogretem 50g	Sałatka z winogretem 50g	Sałatka z winogretem 50g
<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

**PROVITA WTOREK 23.01.2024**

<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> )  Pasta z makreli 100g ( <b>ryby, jaja</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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Pasta z warzyw pieczonych 100g 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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Pasta z makreli 100g ( <b>ryby, jaja</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.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa lekka grochówka z kiełbaską i majerankiem na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml ( <b>seler</b> )  Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Sos waniliowy na bazie jogurtu 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki i brzoskwini z sokiem z cytryny 100g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>seler</b> )  Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Sos waniliowy na bazie jogurtu 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa lekka grochówka z kiełbaską i majerankiem na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml ( <b>seler</b> )  Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300g Sos waniliowy na bazie jogurtu 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki i brzoskwini z sokiem z cytryny 100g  Kompot rabarbarowy 200ml
<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 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Chleb wieloziarnisty 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka wieprzowa 10g	Chleb pszenny 30g ( <b>gluten pszenny</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka wieprzowa 10g	Chleb wieloziarnisty 30g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ), masło 5g ( <b>mleko</b> ), szynka wieprzowa 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 podawane są owoce: jabłko, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska



PROVITA ŚRODA 24.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, seler</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> )  Sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, seler</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> )  Sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, seler</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 ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Pierogi z mięsem wieprzowym okraszone cebulką prażoną 300g – 6szt. ( <b>gluten pszenney</b> ) Surówka z buraczków z papryką, jabłkiem i pietruszką 150g  Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Pierogi z mięsem wieprzowym, gotowane 300g – 6szt. ( <b>gluten pszenney</b> ) Buraczki gotowane 150g  Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Pierogi z mięsem wieprzowym okraszone cebulką prażoną 300g – 6szt. ( <b>gluten pszenney</b> ) Surówka z buraczków z papryką, jabłkiem i pietruszką 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> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Kasza manna z musem owocowym 150ml ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )	Kasza manna z musem owocowym 150ml ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )	Jogurt naturalny z musem owocowym 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 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 25.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Makaron na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Salami 50g Brokuły gotowane 100g Sos czosnkowo – jogurtowy 20g (<b>mleko</b>) 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</p>	<p>Makaron na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowy 20g (<b>mleko</b>) Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, jęczmienny, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Makaron na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>)</p> <p>Salami 50g Brokuły gotowane 100g Sos czosnkowo – jogurtowy 20g (<b>mleko</b>) 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</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa z fasolka szparagową z natką pietruszki 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolka szparagową z natką pietruszki 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolka szparagową z natką pietruszki 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą z oliwek 40g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Sałatka gyros 100g (<b>jaja</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Sałatka gyros 100g (<b>jaja</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Sałatka gyros 100g (<b>jaja</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Ciasto domowe 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciasto domowe 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2210 Białko 88 Tłuszcz 78, nkt 15 Węglowodany 305 Błonnik 20 Sól 2,4</p>	<p>Kcal; 2140 Białko 87 Tłuszcz 74, nkt 13 Węglowodany 285 Błonnik 23 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2210 Białko 88 Tłuszcz 78, nkt 15 Węglowodany 305 Błonnik 20 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 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