

PROVITA PIĄTEK 26.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 50g ogórek 50g 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>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g 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>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 50g ogórek 50g 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 ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z selera z rodzynkami 150g (seler)</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Naleśniki z mięsem drobiowym i warzywami 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa ziołowo – jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z selera z rodzynkami 150g (seler)</p> <p>Kompot porzeczkowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem 100g (jaja, mleko)	Sałatka ziemniaczana z koperkiem 100g (jaja, mleko)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem 100g (jaja, mleko)
Wartości odżywcze	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 SOBOTA 27.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły gotowane 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły gotowane 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły gotowane 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Pierogi z mięsem, gotowane 300g (gluten pszenny) Sałata z sosem winegret 50g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Pierogi z mięsem, gotowane 300g (gluten pszenny) Sałata z sosem winegret 50g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Pierogi z mięsem, gotowane 300g (gluten pszenny) Sałata z sosem winegret 50g Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	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 NIEDZIELA 28.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Paszтет 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Paszтет 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Paszтет 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler) Udko w sosie curry 120g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler) Udko w sosie curry 120g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler) Udko w sosie curry 120g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g, pomidor 100g	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	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 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 29.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Marchewka gotowana 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Marchewka gotowana 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, 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	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym, z grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Gulasz drobiowy z piersi kurczaka z warzywami 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym, z grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Gulasz drobiowy z piersi kurczaka z warzywami 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z pieczonej cukinii z mlekiem kokosowym, z grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Gulasz drobiowy z piersi kurczaka z warzywami 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kompot z owoców mieszanych 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Deser mleczny chia 150g (mleko)	Deser mleczny chia 150g (mleko)	Deser mleczny chia b/cukru 150g (mleko)
Wartości odżywcze	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 WTOREK 30.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Pasta z łososia i twarożku 100g (ryby, mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Pasta z łososia i twarożku 100g (ryby, mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Udko pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i natką pietruszki skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Udko gotowane 120g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>	<p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)</p> <p>Udko pieczone 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i natką pietruszki skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko)</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Ciasto domowe 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto domowe 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 70, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 21 Sól 2,1</p>	<p>Kcal; 2130 Białko 90 Tłuszcz 60 nkt 9 Węglowodany 299 Błonnik 20,5 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2240 Białko 96 Tłuszcz 74, nkt 12 Węglowodany 320 Błonnik 23 Sól 2,1</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 ŚRODA 31.01.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Szynka babuni 50g 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>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Szynka babuni 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Szynka babuni 50g ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską, z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g (gluten pszenny, mleko, jaja) Polewa jogurtowo -owocowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g (gluten pszenny, mleko, jaja) Polewa jogurtowo -owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską, z natką pietruszki i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 50g, ogórek 50g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 50g, ogórek 50g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g (jaja)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9</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 CZWARTEK 01.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Brokuły gotowane 100g Sos czosnkowo jogurtowy 20g (mleko) 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>Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Brokuły gotowane 100g Sos jogurtowy 20g (mleko) 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>Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Brokuły gotowane 100g Sos czosnkowo jogurtowy 20g (mleko) 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 ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko)</p> <p>Pulpeciki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym 100g/100ml (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko)</p> <p>Pulpeciki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym 100g/100ml (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko)</p> <p>Pulpeciki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowym 100g/100ml (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Ryż na gęsto z musem truskawkowym 150ml (mleko)	Ryż na gęsto z musem truskawkowym 150ml (mleko)	Jogurt z muesli 150ml (mleko, gluten pszenny, orzechy)
Wartości odżywcze	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 PIĄTEK 02.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Pasta jajeczna 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Pasta z warzyw pieczonych 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Pasta jajeczna 100g (jaja) 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	Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler, gluten pszenny) Ryba – morszczuk, smażona w panierce 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapustą kiszoną i natką pietruszki 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler, gluten pszenny) Ryba – morszczuk, pieczona 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler, gluten pszenny) Ryba – morszczuk, smażona w panierce 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapustą kiszoną i natką pietruszki 150g Kompot porzeczkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml
PN	Chleb wieloziarnisty 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka wieprzowa 10g	Chleb pszenny 30g (gluten pszenny), masło 5g (mleko), szynka wieprzowa 10g	Chleb wieloziarnisty 30g (gluten pszenny, żytni), masło 5g (mleko), szynka wieprzowa 10g
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 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 03.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g 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	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 400ml (mleko, seler) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym 150g Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 400ml (mleko, seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 400ml (mleko, seler) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym 150g Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
Wartości odżywcze	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 NIEDZIELA 04.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) 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, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Szyńka pieczona 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, jęczmienny, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, jaja, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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.
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Pomidor 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) Salami 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Ciastko maślane 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastko maślane 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
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 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