

PROVITA PONIEDZIAŁEK 05.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Ogórek 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) Szynka z indyka 50g Pomidor 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) Szynka z indyka 50g Ogórek 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 zielonych warzyw z grzankami, zabelana mlekiem kokosowym 400ml (gluten pszenny, seler) Kurczak po meksykańsku z fasolą czerwoną, papryką i kukurydzą 150g Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami, zabelana mlekiem koksowym 400ml (gluten pszenny, seler) Kurczak po meksykańsku z warzywami mieszanymi 150g Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi zabelana mlekiem koksowym 400ml (gluten pszenny, seler) Kurczak po meksykańsku z fasolą czerwoną, papryką i kukurydzą 150g Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Budyń czekoladowy 150ml (mleko)	Budyń czekoladowy 150ml (mleko)	Budyń czekoladowy b/cukru 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2	Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2	Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 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 WTOREK 06.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Kalafior gotowany 100g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 100g (gluten pszenney, sezam) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 100g (gluten pszenney, sezam) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 10g, ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Sałata 10g, ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Shake waniliowo -truskawkowy na maślanec 150ml (mleko)	Shake waniliowo -truskawkowy na maślanec 150ml (mleko)	Shake waniliowo -truskawkowy na maślanec b/cukru 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 79, nkt 12 Węglowodany 312 Błonnik 22 Sól 2,6	Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 79, nkt 12 Węglowodany 312 Błonnik 22 Sól 2,6	Kcal; 2198 Białko 96 Tłuszcz 79, nkt 12 Węglowodany 300 Błonnik 22 Sól 2,6

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 07.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka tostowa 50g Ogórek 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 tostowa 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) Szynka tostowa 50g Ogórek 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 fasolowa z fasoli Jaś z kielbaską i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler) Pierogi ruskie gotowane 300g – 7szt. (mleko, gluten pszenny) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi ruskie gotowane 300g (mleko, gluten pszenny) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot rabarbarowy 250ml	Zupa fasolowa z fasoli Jaś z kielbaską i majerankiem 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot rabarbarowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Marchewka gotowana 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Salatka warzywna 100g
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 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 CZWARTEK 08.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Brokuły gotowane 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Brokuł gotowany 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Brokuły gotowane 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 ogórkowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml (mleko) Kotlecik mielony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot truskawkowy 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400ml (seler) Kotlecik mielony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot truskawkowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 250ml (mleko) Kotlecik mielony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot truskawkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasta mięsno – warzywna 100g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pasta mięsno – warzywna 100g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasta mięsno – warzywna 100g Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Legumina z sosem truskawkowym 150ml (mleko, gluten pszenny)	Legumina z sosem truskawkowym 150ml (mleko, gluten pszenny)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym b/cukru 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

PROVITA PIĄTEK 09.02.2024

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 kalafiorowa ze świeżego kalafiora z zieloną pietruszką 400ml (mleko)</p> <p>Naleśniki z serem 3 szt. - 250g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo - owocowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej posypana orzechami 150g (orzechy)</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z zieloną pietruszką 400ml (mleko)</p> <p>Naleśniki z serem 3 szt. - 250g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo - owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z zieloną pietruszką 400ml (mleko)</p> <p>Naleśniki z kurczakiem i warzywami 3 szt. - 250g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej posypana orzechami 150g (orzechy)</p> <p>Kompot rabarbarowy 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)	Sałatka ziemniaczana z koperkiem 100g (jaja)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem 100g (jaja)
Wartości odżywcze	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 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.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA SOBOTA 10.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko, jaja) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 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) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 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) Twaróg 50g (mleko) Marchewka gotowana 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 krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Kociotek chłopski z ziemniakami, kielbaską i warzywami mieszanymi 300g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Kociotek chłopski z ziemniakami i warzywami mieszanymi 300g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Kociotek chłopski z ziemniakami, kielbaską i warzywami mieszanymi 300g 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 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

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 11.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g Ketchup 20g Ogórek 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) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g Ketchup 20g 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) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g Ketchup 20g Ogórek 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) Schab pieczony w sosie potrawkowym 100g/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) Schab pieczony w sosie potrawkowym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler) Schab pieczony w sosie potrawkowym 100g/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; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 72, nkt 10 Węglowodany 290 Błonnik 22 Sól 3

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 12.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g 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) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 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 krem brokuła z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney) Potrawka z królika z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney) Coleslaw z kapusty białej i marchewki z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa krem brokuła z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney) Potrawka z królika z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney) Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych	Zupa krem brokuła z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney) Potrawka z królika z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney) Coleslaw z kapusty białej i marchewki z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Sałatka meksykańska 100g (jaja)	Sałatka meksykańska 100g (jaja)	Sałatka meksykańska 100g (jaja)
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, 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 WTOREK 13.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g, sałata 10g 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, sałata 10g 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>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g, sałata 10g 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 pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki, zabelana 400ml (mleko)</p> <p>Pulpeciki z mięsa z indyka 100g (gluten pszenny, jaja) Sos koperkowy 100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki, zabelana 400ml (mleko)</p> <p>Pulpeciki z mięsa z indyka 100g (gluten pszenny, jaja) Sos koperkowy 100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami z natką pietruszki, zabelana 400ml (mleko)</p> <p>Pulpeciki z mięsa z indyka 100g (gluten pszenny, jaja) Sos koperkowy 100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 150g (mleko)	Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 150g (ml eko)	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 14.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta jajeczna 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka 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) Pasta jajeczna 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Żurek z kielbaską, jajkiem na twardo i ziemniakami, z majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Krokiety zapiekane z pieczarkami, brokułem i serem mozzarella 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko, grzyby) Sos czosnkowo – jogurtowy 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml (seler) Krokiety zapiekane z kurczakiem i warzywami 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko, grzyby) Sos ziołowo - jogurtowy 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Żurek z kielbaską, jajkiem na twardo i ziemniakami, z majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja) Krokiety zapiekane z pieczarkami, brokułem i serem mozzarella 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko, grzyby) Sos czosnkowo – jogurtowy 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 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) Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka makaronowa z szynką 100g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką 100g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką 100g (gluten pszenny, jaja)
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 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