

PROVITA CZWARTEK 15.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szyńka drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g 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) Szyńka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g 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) Szyńka drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g 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 jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Pierogi mięsno – warzywne, gotowane 300g – 7szt. (gluten pszenny) Surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (seler) Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Pierogi mięsno – warzywne gotowane 300g – 7szt. (gluten pszenny) Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Pierogi mięsno – warzywne, gotowane 300g – 7szt. (gluten pszenny) Surówka z selera z rodzynkami z dodatkiem oliwy z oliwek 150g (seler) Kompot porzeczkowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka złocista 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka złocista 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka złocista 50g Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
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, 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 16.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek fromage ze szczypiorkiem 100g (mleko) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek fromage z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek fromage ze szczypiorkiem 100g (mleko) Papryka 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba dorsz – gotowana na parze 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba smażona – dorsz – panierowana 100g (ryby, gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 10g, pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Sałata 10g, ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jaja)
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 SOBOTA 17.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g 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>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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 szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 500ml (mleko, seler)</p> <p>Risotto z piersią kurczaka w białym sosie z warzywami 300g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 500ml (mleko, seler)</p> <p>Risotto z piersią kurczaka w białym sosie z warzywami 300g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 500ml (mleko, seler)</p> <p>Risotto z ryżu brązowego z piersią kurczaka w białym sosie z warzywami 300g (gluten pszenny)</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 10g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 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, 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 NIEDZIELA 18.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Ogórek 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	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Udko z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenney, seler) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Papryka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g papryka 100g Herbata 250ml
PN	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja)	Ciastko kruche 2szt. (gluten pszenney, mleko, jaja)	Sok pomidorowy 200ml
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

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 19.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa krem z dyni z ziemniakami zabieleną mlekiem kokosowym ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z dyni z ziemniakami zabieleną mlekiem kokosowym ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron pszenny 200g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z dyni z ziemniakami zabieleną mlekiem kokosowym ze świeżą kolendrą i grzankami razowymi 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, gluten pszenny, orzechy)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8</p>

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA WTOREK 20.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z piersi indyka 50g Ogórek 80g, sałata 20g 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) Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z piersi indyka 50g Ogórek 80g, sałata 20g 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 brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Marchew gotowana 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka jarzynowa 100g (jaja, seler)	Sałatka jarzynowa 100g (jaja, seler)	Sałatka jarzynowa 100g (jaja, seler)
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, 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 21.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko gluten pszenny) Parówki na ciepło 2 szt. – 100g Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Placki ziemniaczane 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja) Sos czosnkowo ziołowy na jogurcie 100ml (mleko) Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 100g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe z mieszanką warzyw 150g Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 250ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami na wywarze mięsno – warzywnym(80g) z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kąski drobiowe 150g Ziemniaki 2090g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 100g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Papryka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g pomidor 100g	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Schab pieczony 50g Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Budyń śmietankowy 150ml (mleko)	Budyń śmietankowy 150ml (mleko)	Budyń śmietankowy b/cukru 150ml (mleko)
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 CZWARTEK 22.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta z łososia i twarożku 100g (ryby, mleko) 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) Twarożek 100g (mleko) 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) Pasta z łososia i twarożku 100g (ryby, mleko) 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	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Mieszaneczka warzyw europejska 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Kalafior 150g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Kalafior 150g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny) Kalafior 150g Zielony sos jogurtowy 20g (mleko) Herbata 250ml
PN	Ciasto z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Salatka warzywna 100g
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 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 PIĄTEK 23.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Pasta jajeczna z brokułem 100g (jaja) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Pasta brokułowa 100g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Pasta jajeczna z brokułem 100g (jaja) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko)</p> <p>Naleśniki beztłuszczowe z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko)</p> <p>Naleśniki beztłuszczowe z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko)</p> <p>Naleśniki beztłuszczowe z kurczakiem i warzywami 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Sałatka z winegretem 100g	Sałatka z winegretem 100g	Sałatka z winegretem 100g
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 SOBOTA 24.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka wiejska 50g Papryka 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 wiejska 50g Pomidor 100g 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 wiejska 50g Papryka 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 jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 500ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 500ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 500ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 500ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i koperkiem 500ml (mleko, seler) Makaron pełnoziarnisty z mięsem mielonym, kapustą kiszoną i pieczarkami 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 500ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie 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