

PROVITA NIEDZIELA 25.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g - 2 szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (ml)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g - 2 szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g - 2 szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Kotlet schabowy tradycyjny panierowany 100g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 500ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 100g</p> <p>Kompot wieloowocowy 500ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Kotlet schabowy tradycyjny panierowany 100g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 500ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Sok karotka 200ml	Sok karotka 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2242 Białko 95 Tłuszcz 74, nkt 9 Węglowodany 306 Błonnik 19,5 Sól 2,2</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 26.02.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Platki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Platki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z pieczarek z ziemniakami z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsem drobiowym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczarek z ziemniakami z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsem drobiowym z cukinią w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z pieczarek z ziemniakami z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsem drobiowym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Deser ryżowy z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko</b> )	Deser ryżowy z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 100% ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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, 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 27.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 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>	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny, seler</b> )  Udko w sosie curry 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z rodzynkami 150g ( <b>seler</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny, seler</b> )  Udko gotowane w sosie curry 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g brokuł gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny, seler</b> )  Udko w sosie curry 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z rodzynkami 150g ( <b>seler</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> ) Pomidor 50g, ogórek 50g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 10g, 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 50g, ogórek 50g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałatka z serem mozzarella i pomidorami 100g ( <b>mleko</b> )	Sałatka z serem mozzarella i pomidorami 100g ( <b>mleko</b> )	Sałatka z serem mozzarella i pomidorami 100g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 ŚRODA 28.02.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta z groszku zielonego 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta z groszku zielonego 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 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>	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml ( <b>seler, gluten żytni</b> )  Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z tartej marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>seler</b> )  Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml ( <b>seler, gluten żytni</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot porzeczkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka babuni 50g Papryka 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka babuni 50g Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka babuni 50g Papryka 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml
<b>Wartości odżywcze</b>	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 CZWARTEK 29.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 50g, pomidor 50g Pieczywo żytnio - 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 50g, pomidor 50g 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 jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków gotowanych 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Ciasto domowe 50g ( <b>jaja, mleko, gluten pszenny</b> )	Ciasto domowe 50g ( <b>jaja, mleko, gluten pszenny</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>mleko, gluten pszenny, orzechy</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA PIĄTEK 01.03.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 2 szt. – 100g 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, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 2 szt. – 100g 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 i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 2 szt. – 100g 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 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Makaron z serem białym 300g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z ananasem, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Makaron z serem białym 300g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Makaron pełnoziarnisty z serem białym 300g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> ) Polewa owocowo – jogurtowa b/cukru 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z ananasem, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot porzeczkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pasta z łososia i twarożku 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Papryka 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pasta z łososia i twarożku 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Papryka 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g ( <b>jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 SOBOTA 02.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko gluten pszenny</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) 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	Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko gluten pszenny</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) 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	Makaron na mleku 400ml ( <b>mleko gluten pszenny</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Fasolka szparagowa 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 grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 300g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kąski drobiowe z mieszanką warzyw 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 300g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g	Pieczywo graham 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 NIEDZIELA 03.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g 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> )  Szynka drobiowa 50g pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g, sałata 10g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń z mięsa drobiowego w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw europejska 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  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> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny</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</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
<b>Wartości odżywcze</b>	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, 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 04.03.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Serek fromage ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> ) papryka 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Serek fromage z ziołami 100g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Serek fromage ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> ) papryka 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 krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos meksykański z fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami pelati 150g Ryż paraboiled 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos meksykański z pomidorami pelati 150g Ryż paraboiled 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami graham z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos meksykański z fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami pelati 150g Ryż brązowy 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Sałata 10g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Budyń waniliowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń waniliowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń waniliowy b/c 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, 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 05.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta z soczewicy 100g 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta warzyw pieczonych 100g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta z soczewicy 100g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa kapuśniaczek z ziemniakami i natką pietruszki 400ml  Kotlet schabowy panierowany 100g ( <b>jaja, gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki, z dodatkiem oleju rzepakowego z tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kapuśniaczek z ziemniakami i natką pietruszki 400ml  Kotlet schabowy panierowany 100g ( <b>jaja, gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki, z dodatkiem oleju rzepakowego z tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek kiszony 100g, sałata 10g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g, sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek kiszony 100g, sałata 10g  Herbata 250 ml
PN	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
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