

PROVITA WTOREK 26.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g 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	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 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	Krupnik z kaszą pęczak, z natką pietruszki na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml (gluten jęczmienny) Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 100g (gluten pszenny, jaja, sezam) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Krupnik z kaszą pęczak, z natką pietruszki na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml (gluten jęczmienny) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g (gluten pszenny, jaja, sezam) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Krupnik z kaszą pęczak, z natką pietruszki na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml (gluten jęczmienny) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g (gluten pszenny, jaja, sezam) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka meksykańska 100g (jaja)	Sałatka meksykańska 100g (jaja)	Sałatka meksykańska 100g (jaja)
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 ŚRODA 27.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka pieczona 50g ogórek 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>Szynka pieczona 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>Szynka pieczona 50g ogórek 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 z zielonego groszku posypana prażonym słończnikiem na mleku roślinnym 400ml</p> <p>Pierogi leniwe 300g (mąka pszenna, mleko) Polewa jogurtowo - owocowa z czerwoną porzeczką 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa krem ziemniaczany z grzankami 400ml (gluten pszenny)</p> <p>Pierogi leniwe 300g (mąka pszenna, mleko) Polewa jogurtowo - owocowa z czerwoną porzeczką 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa z zielonego groszku posypana prażonym słończnikiem na mleku roślinnym 400ml</p> <p>Kąski drobiowe 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет 50g (gluten pszenny) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет 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)
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 CZWARTEK 28.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Brokuł gotowany 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 na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Brokuł gotowany 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twaróg 70g (mleko) Brokuł gotowany 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 ziemniaczana z majerankiem 400ml (jaja, gluten żytni) Pulpeciki drobiowe w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wiśniowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (jaja, gluten żytni) Pulpeciki drobiowe w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wiśniowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (jaja, gluten żytni) Pulpeciki drobiowe w sosie własnym z pietruszką 100g/100ml (gluten pszenny, jaja) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot wiśniowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Ciasto piaskowe 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto piaskowe 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt z jabłkiem prażonym 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

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, seler) Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g - 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z truskawką 100ml (mleko) Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, seler) Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g - 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z truskawką 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Sok owocowy 100% 200ml	Sok owocowy 100% 200ml	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 SOBOTA 30.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 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 grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kociółek chłopski z ziemniakami, kielbaską, papryką i cukinią 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kociółek chłopski z ziemniakami, mięsem drobiowym i cukinią 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kociółek chłopski z ziemniakami, kielbaską, papryką i cukinią 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli (mleko, orzechy, gluten pszenny)
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, 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 WIELKANOCNA 31.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Barszcz biały Wielkanocny z kielbaską suchą, jajkiem i majerankiem 400ml (gluten żytni)</p> <p>Biała kielbaska pieczona 100g (gluten pszenney) Jajko gotowane z sosem chrzanowym 50g/50ml (jaja), papryka 50g, ogórek kiszony 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Barszcz biały Wielkanocny z jajkiem i majerankiem 400ml (gluten żytni)</p> <p>Szynka pieczona 50g Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g, sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Barszcz biały Wielkanocny z kielbaską suchą, jajkiem i majerankiem 400ml (gluten żytni)</p> <p>Biała kielbaska pieczona 100g (gluten pszenney) jajko gotowane z sosem chrzanowym 50g/50ml (jaja), papryka 50g, ogórek kiszony 50g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney)</p> <p>Kotlet ze szpinakiem w sosie 100g/100ml (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 500ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney)</p> <p>Kotlet ze szpinakiem w sosie 100g/100ml (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 500ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney)</p> <p>Kotlet ze szpinakiem w sosie 100g/100ml (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 500ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Galaretka drobiowa 60g Sałatka jarzynowa 100g (jaja) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Galaretka drobiowa 60g Sałatka jarzynowa 100g (jaja) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Sałatka jarzynowa 100g (jaja) Galaretka drobiowa 60g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Ciasto seromakowiec 50g (mleko, gluten pszenney, jaja)	Ciasto seromakowiec 50g (mleko, gluten pszenney, jaja)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
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 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

PROVITA PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY 01.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (jaja) pomidor 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 owiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (jaja) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Sałatka jarzynowa 100g (jaja) 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>Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie kurkowym 100g/100ml (gluten pszenny, grzyby) Ziemniaki 200g Ćwikła 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie 100g/100ml (gluten pszenny, grzyby) Ziemniaki 200g Ćwikła 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Pieczeń ze schabu w sosie kurkowym 100g/100ml (gluten pszenny, grzyby) Ziemniaki 200g Ćwikła 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek żółty 50g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Jajko w sosie tatarskim 50g/50ml (jaja)</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Szynka wiejska 50g Jajko w sosie tatarskim 50g/50ml (jaja) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek żółty 50g (mleko) Szynka wiejska 50g Jajko w sosie tatarskim 50g/50ml (jaja) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Babka Wielkanocna 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Babka Wielkanocna 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka z winogretem 50g
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 WTOREK 02.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Ogórek 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 jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (seler, mleko) Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (seler, mleko) Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (seler, mleko) Tradycyjny kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Brokuł gotowany 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Brokuł gotowany 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Brokuł gotowany 100g Herbata 250ml
PN	Twarożek waniliowy z musem malinowym 150g (mleko)	Twarożek waniliowy z musem malinowym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z musem malinowym 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 302 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 302 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 ŚRODA 03.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasta jajeczna z porem 100g (jaja) papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twarożek 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta jajeczna z porem 100g (jaja) 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 krem z białych warzyw z grzankami na wywarze jarzynowym, zabilana mlekiem roślinnym 400ml Pierogi z serkiem brzoskwinowym 300 – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa (owoce leśne) 100ml (mleko) Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami na wywarze jarzynowym, zabilana mlekiem roślinnym 400ml Pierogi z serkiem brzoskwinowym 300 – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa (owoce leśne) 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami graham na wywarze jarzynowym, zabilana mlekiem roślinnym 400ml Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i oliwą z oliwek 150g
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Ciastka maślane 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciastka maślane 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
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, 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 04.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) papryka 50g, ogórek 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) papryka 50g, ogórek 50g 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 krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, ziemniaki, seler) z grzankami na wywarze jarzynowym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenny) Ryz paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, ziemniaki, seler) z grzankami na wywarze jarzynowym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Potrawka z kurczaka z marchewką 150g (gluten pszenny) Ryz paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, ziemniaki, seler) z grzankami graham wywarze jarzynowym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (mleko, gluten pszenny) Ryz brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
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 92 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