

PROVITA ŚRODA 06.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuł gotowany 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 Brokuł gotowany 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 Brokuł gotowany 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	Lekka grochówka z kiełbaską wieprzową, z natką pietruszki i majerankiem 400ml (seler) Pierogi ruskie gotowane 300g – 7szt (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka wiosenna z kukurydzą i natką pietruszki, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml (seler) Pierogi ruskie gotowane 300g – 7szt (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Fasolka szparagowa 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Lekka grochówka z kiełbaską wieprzową, z natką pietruszki i majerankiem 400ml (seler) Udko z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna z kukurydzą i natką pietruszki, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Kasza manna na gęsto z musem owocowym 150g (mleko, gluten pszenney)	Kasza manna na gęsto z musem owocowym 150g (mleko, gluten pszenney)	Jogurt naturalny z musem owocowym 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, 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 CZWARTEK 07.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Sałatka jarzynowa z fasolą czerwoną 100g (jaja) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Sałatka jarzynowa 100g (jaja) 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) Sałatka jarzynowa z fasolą czerwoną 100g (jaja) 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 ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Gulasz wieprzowy z szynki 150g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 500ml (gluten pszenny, seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Papryka 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Sok karotka 200ml	Sok karotka 200ml	Sok pomidorowy 200ml
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, 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 PIATEK 08.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 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) Pomidor 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 pomidorowa z makaronem literki i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba smażona (miruna) panierowana w sezamie 100g (ryby, gluten pszenny, jaja, sezam) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, natką pietruszki i kminkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem literki i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba gotowana (miruna) na parze 100g (ryby) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba gotowana (miruna) na parze 100g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, natką pietruszki i kminkiem, skropiona oliwą z oliwek 100g Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml
PN	Ciasto piaskowe 50g (mleko, gluten pszenny, jaja)	Ciasto piaskowe 50g (mleko, gluten pszenny, jaja)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (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

PROVITA SOBOTA 09.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g – 2szt. 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) Parówki 100g – 2szt. 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) Parówki 100g – 2szt. 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 szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Kociołek cygański z kiełbaską, ziemniakami, papryką i cukinią 300g Kompot wieloowocowy 400ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Kociołek cygański z mięsem drobiowym, ziemniakami i cukinią 300g Kompot wieloowocowy 400ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Kociołek cygański z kiełbaską, ziemniakami, papryką i cukinią 300g Kompot wieloowocowy 400ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka babuni 50g Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka ryżowa z szynką, serem i warzywami 100g (jaja, mleko)	Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 100g (jaja, mleko)	Sałatka ryżowa z szynką, serem i warzywami 100g (jaja, 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

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 10.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (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	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler) Udko z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot porzeczkowy 250ml	Rosół gotowany na kurczakach zagrodowych z makaronem 400ml (gluten pszenny, seler) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, orzechy, gluten pszenny)
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 PONIEDZIAŁEK 11.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Szynka pieczona 50g Papryka 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 (mleko, gluten pszenny, jaja) Szynka pieczona 50g sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny, jaja) Szynka pieczona 50g Papryka 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 krem dyni z ziemniakami zabelany mlekiem kokosowym, z grzankami 400ml (seler) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem dyni z ziemniakami zabelany mlekiem kokosowym, z grzankami 400ml (seler) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem dyni z ziemniakami zabelany mlekiem kokosowym, z grzankami razowymi 400ml (seler) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy pełnoziarnistej 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Brokuły gotowane 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Brokuły gotowane 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Brokuły gotowane 100g Herbata 250 ml
PN	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego 150ml (mleko)	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego 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 WTOREK 12.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki 100g -2szt. Ketchup 20g Pomidor 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>Płatki ryżowe na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g -2szt. Ketchup 20g 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 ryżowe na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki 100g -2szt. Ketchup 20g 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 grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Tradycyjny mielony z mięsa mielonego wieprzowego 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Kotlecik mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Budyń 150ml (mleko)	Budyń 150ml (mleko)	Sałátka warzywna 100g
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8</p>	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8</p>	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 72, nkt 10 Węglowodany 290 Błonnik 22 Sól 3</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 ŚRODA 13.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 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) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Twaróg 70g (mleko) Marchewka gotowana 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	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Krokiety z brokułem, pieczarkami i serem mozzarella 250g – 3szt. (gluten pszenney, mleko, jaja, grzyby) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Krokiety beztłuszczowe z kurczakiem i warzywami 250g – 3szt. (gluten pszenney, mleko, jaja) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g, sałata 10g Herbata 250ml
PN	Ciasto domowe 50g (mleko, gluten pszenney, jaja)	Ciasto domowe 50g (mleko, gluten pszenney, jaja)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
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 14.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Jajecznica na maselku 100g (jaja, mleko) papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka z kurczaka 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Jajecznica na maselku 100g (jaja, mleko) papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (mleko) Schab duszony w sosie własnym 100g/100ml Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (mleko) Schab duszony w sosie własnym 100g/100ml Kasza jęczmienna 200g Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (mleko) Schab duszony w sosie własnym 100g/100ml Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Ciasteczka 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasteczka 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	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 PIĄTEK 15.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta z łososia i twarożku 100g (mleko, ryby) 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) twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta z łososia i twarożku 100g (mleko, ryby) 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	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko) Naleśniki z serkiem waniliowym 250g – 3 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – truskawkowa 100ml (mleko) Surówka z selera z rodzynkami i oliwą z oliwek extra virgin 150g (seler) Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko) Naleśniki z serkiem waniliowym 250g – 3 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – truskawkowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g (seler) Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (mleko) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z selera z rodzynkami i oliwą z oliwek extra virgin 150g (seler) Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) papryka 100g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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 250 ml
PN	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 100g
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