

PROVITA SOBOTA 16.02.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka babuni 50g Sałata 10g, 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka babuni 50g Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Szynka babuni 50g Sałata 10g, 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 ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Risotto z mięsem z indyka, brokułem, marchewką i kalafiozem w białym sosie 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Risotto z mięsem z indyka, brokułem, marchewką i kalafiozem w białym sosie 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Risotto z ryżu brązowego mięsem z indyka, brokułem, marchewką i kalafiozem w białym sosie 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Sok karotka 200ml	Sok karotka 200ml	Sok pomidorowy 200ml
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 NIEDZIELA 17.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) Fasolka szparagowa 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Twarożek 100g (mleko) 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 owsiane na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 100g (mleko) 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>Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany 120g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Bitka schabowa pieczona 120g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (orzechy, mleko, gluten pszenny)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4</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 PONIEDZIAŁEK 18.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 50g, ogórek 50g 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>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 50g, ogórek 50g 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 krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, ziemniaki, seler) z grzankami na wywarze jarzynowym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny)</p> <p>Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (gluten pszenny) Ryz paraboliczny 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, ziemniaki, seler) z grzankami na wywarze jarzynowym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny)</p> <p>Potrąwka z kurczaka z marchewką 150g (gluten pszenny) Ryz paraboliczny 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw (kalafior, pietruszka, ziemniaki, seler) z grzankami graham wywarze jarzynowym 400ml (seler, mleko, gluten pszenny)</p> <p>Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem 150g (mleko, gluten pszenny) Ryz brązowy 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Sałata 10g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Budyń śmietankowy 200ml (mleko)	Budyń śmietankowy 200ml (mleko)	Budyń śmietankowy b/cukru 200ml (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 WTOREK 19.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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) Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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 kapuśniaczek z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem 400ml (seler) Udko gotowane 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kapuśniaczek z ziemniaczkami i koperkiem na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml (seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna z natką pietruszki i oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 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) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka jarzynowa 100g (jaja)	Sałatka jarzynowa b/konserw 100g (jaja)	Sałatka jarzynowa 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 20.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) 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) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) 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) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) 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	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Lasagne z mięsem drobiowo – wieprzowym z serem mozzarella 300g (gluten pszenny, mleko) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem brzoskwini i oliwy z oliwek extra virgin 150g	Barszcz ukraiński z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Lasagne z mięsem drobiowo – wieprzowym 300g (gluten pszenny, mleko) Mix sałat z winegretem 50g	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Kąski drobiowe 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z dodatkiem brzoskwini i oliwy z oliwek extra virgin 150g
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) pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Deser z serka białego z brzoskwinia 150g (mleko)	Deser z serka białego z brzoskwinia 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
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 CZWARTEK 21.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Ser żółty 50g (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	Zacierka na mleku na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 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 na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Ser żółty 50g (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 jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Placki ziemniaczane 250g – 3szt. (jaja, gluten pszenny) Sos czosnkowo - jogurtowy 100ml (mleko) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Ragu drobiowe z sosem na bazie śmietanki roślinnej 150g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Ragu drobiowe z sosem na bazie śmietanki roślinnej 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka z wędliną, serem i warzywami 100g (jaja, mleko)	Sałatka z wędliną, serem i warzywami 100g (jaja, mleko)	Sałatka z wędliną, serem i warzywami 100g (jaja, 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 PIĄTEK 22.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasta jajeczna 100g (jaja) Rzodkiewka 30g 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) Pasta jajeczna 100g (jaja) Rzodkiewka 30g 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 pomidorowa z ryżem (80g warzyw) i świeżą natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba morszczuk, smażona w panierce 100g (ryby, jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z kminkiem i natką pietruszki, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot agrestowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (80g warzyw) i świeżą natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba morszczuk pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Mieszanka warzyw gotowana 150g Kompot agrestowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (80g warzyw) i świeżą natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Ryba morszczuk pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z kminkiem i natką pietruszki, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot agrestowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Marchewka gotowana 100g	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Marchewka gotowana 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka z winogretem 50g
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 23.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) 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) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenney, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (mleko, seler) Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g (grzyby, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (mleko, seler) Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml (mleko, seler) Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g (grzyby, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Kompot porzeczkowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Papryka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli (mleko, orzechy, gluten pszenney)
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 24.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 50g, pomidor 50g 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 jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 50g, pomidor 50g 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>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Filet drobiowy w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Sok karotka 100% 200ml	Sok karotka 100% 200ml	Sok pomidorowy 200ml
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 92 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 PONIEDZIAŁEK 25.03.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g – 2 szt. Ketchup 20g Papryka 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>Parówki na ciepło 100g – 2 szt. Ketchup 20g 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>Parówki na ciepło 100g – 2 szt. Ketchup 20g Papryka 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>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i z majerankiem 400ml (seler)</p> <p>Makaron penne z kawałkami kurczaka z brokułami w sosie śmietano - serowym (mozzarella) 350g (gluten pszenny, mleko) Mix sałat z ogórkiem, kukurydzą i oliwą 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (seler)</p> <p>Makaron penne z kawałkami kurczaka z brokułami w delikatnym białym sosie 350g (gluten pszenny, mleko) Mix sałat z pomidorem i oliwą 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i z majerankiem 400ml (seler)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty z kawałkami kurczaka z brokułami w sosie śmietano - serowym (mozzarella) 350g (gluten pszenny, mleko) Mix sałat z ogórkiem, kukurydzą i oliwą 100g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Rzodkiewka 30g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Deser ryżowy z musem truskawkowym 150g (mleko)	Deser ryżowy z musem truskawkowym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150g (mleko)
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