

PROVITA PIĄTEK 05.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</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 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</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 pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba smażona (miruna) panierowana 100g ( <b>gluten pszenny, jaja, ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, natką pietruszki i kminkiem 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba (miruna) pieczona 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba (miruna) pieczona 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, natką pietruszki i kminkiem 150g  Kompot jabłkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Deser z kaszy manny z musem porzeczkowym 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Deser z kaszy manny z musem porzeczkowym 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Jogurt naturalny z musem porzeczkowym 150g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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

PROVITA SOBOTA 06.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z indyka 50g Sałata 10g, ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>ml</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</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> )  Szynka z indyka 50g Sałata 10g, ogórek 100g Pieczywo graham 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Łazanki z pieczarkami, kapustą mieszaną i mięsem mielonym z indyka 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Łazanki z mięsem mielonym z indyka i warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron pełnoziarnisty z pieczarkami, kapustą mieszaną i mięsem mielonym z indyka 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )  Kompot porzeczkowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sok karotka 200ml	Sok karotka 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<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 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 07.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Szynka wiejska 50g Papryka 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Szynka wiejska 50g Sałata 10g 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> )  Szynka wiejska 50g Papryka 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 400ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko gotowane 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 400ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 400ml
<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 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>orzechy, mleko, gluten pszenny</b> )
<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 08.04.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 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, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 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 brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka i pomidorami pelati 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z serem mozzarella i grzankami graham z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )  Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) 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 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) ogórek 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Budyń czekoladowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń czekoladowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń czekoladowy b/cukru 150ml ( <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 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 09.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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> )  Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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> )  Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Brokuły 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>	Kapuśniak z kiszonej kapusty z natką pietruszki ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kotlet schabowy panierowany 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z natką pietruszki ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g papryka 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Salatka z winogretem 50g
<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 ŚRODA 10.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pasta z makreli 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pasta z makreli 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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>	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml  Krokiety z brokułami, pieczarkami i serem mozzarella 300g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo ziołowa 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja, seler</b> )  Zapiekane krokiety z kurczakiem i warzywami 300g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo ziołowa 100ml ( <b>mleko</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Sałata 10g, pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Kasza manna na gęsto z musem owocowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )	Kasza manna na gęsto z musem owocowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenney</b> )	Jogurt naturalny z musem owocowym 150ml ( <b>mleko</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, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA CZWARTEK 11.04.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <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 ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Gulasz wieprzowy 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Gulasz wieprzowy 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Gulasz wieprzowy 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) paszтет pieczony 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Deser szarlotka z jogurtem, jabłkiem prażonym i cynamonem 150g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Deser szarlotka z jogurtem, jabłkiem prażonym i cynamonem 150g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem 150g ( <b>mleko</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 PIĄTEK 12.04.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <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>gluten pszenny, 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <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, 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 makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią i oliwą z oliwek 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwinią i oliwą z oliwek 150g  Kompot jabłkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g  Herbata 250 ml	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> ) Twarożek ze szczypiorkiem 100g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Ciasto piaskowe 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciasto piaskowe 50g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałatka warzywna 150g ( <b>jaja</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 SOBOTA 13.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>ml</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</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> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa grysikowa ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g ( <b>grzyby, gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa grysikowa ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa grysikowa ziemniaczkami, z dodatkiem świeżego koperku 400ml ( <b>gluten pszenney, seler</b> )  Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g ( <b>grzyby, gluten pszenney</b> ) Ziemniaki 200g  Kompot porzeczkowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Papryka 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Papryka 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sok karotka 100% 200ml	Sok karotka 100% 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<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 NIEDZIELA 14.04.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>) Ogórek 50g, pomidor 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>) Ogórek 50g, pomidor 50g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i 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>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>) 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 (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Filet drobiowy w sosie 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (<b>gluten pszenny</b>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska