

PROVITA ŚRODA 15.05.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata 20g, pomidor 80g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br><br>Szynka z indyka 50g<br>Sałata 20g, pomidor 80g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Sałata 20g, pomidor 80g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Pierogi ruskie 300g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                  | Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Pierogi ruskie 300g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml  | Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałata 10g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml  |
| <b>PN</b>                | Budyń waniliowy z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> )  | Budyń waniliowy z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> )   | Budyń waniliowy b/cukru z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 78, nkt 14<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9  | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2  | Kcal; 2258<br>Białko 88<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 CZWARTEK 16.05.2024**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>   | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>   | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>   |
|--------------------------|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka sopocka 50g<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>ml</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                             | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka sopocka 50g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka sopocka 50g<br>ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml                                    |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>Obiad</b>             | Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Bitka schabowa w sosie własnym z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Bitka schabowa w sosie własnym z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml                 | Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, mleko</b> )<br><br>Bitka schabowa w sosie własnym z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml  |
| <b>PN</b>                | Salatka jarzynowa 100g ( <b>jaja</b> )  | Salatka jarzynowa b/konserw 100g ( <b>jaja</b> )  | Salatka jarzynowa 100g ( <b>jaja</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 80, nkt 11<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9   | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2  | Kcal; 2258<br>Białko 92<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 PIĄTEK 17.05.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Fasolka szparagowa 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Naleśniki z serem 250g/3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki tartej i ananasa 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml                         | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Naleśniki z serem 250g/3szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br>Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g   | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Filet drobiowy pieczony 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchewki tartej i ananasa 150g   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z łososia, warzyw i twarożku 100g ( <b>ryby, mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twarożek 100g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z łososia, warzyw i twarożku 100g ( <b>ryby, mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Sałatka z winegretem 50g  | Sałatka z winegretem 50g  | Sałatka z winegretem 50g  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1   | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1   | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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 SOBOTA 18.05.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka drobiowa 50g<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka drobiowa 50g<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Tradycyjny krupnik z kasza jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>gluten jęczmienny, seler</b> )<br><br>Bigos z kiełbaską i mięsem wieprzowym 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   | Tradycyjny krupnik z kasza jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>gluten jęczmienny, seler</b> )<br><br>Kąski drobiowe z warzywami 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   | Tradycyjny krupnik z kasza jęczmienną i ziemniakami 400ml ( <b>gluten jęczmienny, seler</b> )<br><br>Bigos z kiełbaską i mięsem wieprzowym 150g<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Salami 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka wieprzowa 50g<br>Sałata 10g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Salami 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml   |
| <b>PN</b>                | Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )   | Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )  | Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>gluten pszenney, mleko, orzechy</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 80, nkt 11<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9   | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2   | Kcal; 2258<br>Białko 92<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 19.05.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>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> )<br><br>Udko w sosie curry 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka wiosenna z papryką i koperkiem z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml   | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Udko gotowane w sosie curry 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml  | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Udko w sosie curry 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka wiosenna z papryką i koperkiem z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Papryka 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 70g ( <b>mleko</b> )<br>Papryka 100g<br><br>Herbata 250ml  |
| <b>PN</b>                | Sok karotka 200ml  | Sok karotka 200ml   | Sok pomidorowy 200ml   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2236<br>Białko 89<br>Tłuszcz 71, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 19<br>Sól 2,6  | Kcal; 2173<br>Białko 85<br>Tłuszcz 60, nkt 12<br>Węglowodany 310<br>Błonnik 18<br>Sól 2   | Kcal; 2236<br>Białko 89<br>Tłuszcz 71, nkt 12<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 19<br>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 PONIEDZIAŁEK 20.05.2024**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>  | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>  |
|--------------------------|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Parówki 100g – 2szt.<br>Ketchup 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Parówki 100g – 2szt.<br>Ketchup 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Parówki 100g – 2szt.<br>Ketchup 20g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze z pestkami słonecznika, zabieleną mlekiem kokosowym 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Sos meksykański z fasolą czerwoną, papryką i kminem rzymskim 150g<br>Ryż 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml  | Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze z pestkami słonecznika, zabieleną mlekiem kokosowym 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Sos meksykański z cukinią, pomidorami i kminem rzymskim 150g<br>Ryż 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml   | Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze z pestkami słonecznika, zabieleną mlekiem kokosowym 400ml ( <b>seler</b> )<br><br>Sos meksykański z fasolą czerwoną, papryką i kminem rzymskim 150g<br>Ryż brązowy 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                  |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka z indyka 50g<br>ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka z indyka 50g<br>Sałata 10g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka z indyka 50g<br>ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml   |
| <b>PN</b>                | Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> )  | Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenney, mleko, jaja</b> )   | Sałatka warzywna 150g ( <b>jaja</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6   | Kcal; 2167<br>Białko 77<br>Tłuszcz 71, nkt 8<br>Węglowodany 321<br>Błonnik 17<br>Sól 1,6   | Kcal; 2170<br>Białko 77<br>Tłuszcz 79, nkt 9<br>Węglowodany 320<br>Błonnik 17<br>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 WTOREK 21.05.2024**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>  | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>  |
|--------------------------|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml    |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami na z koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Stek z mięsa wieprzowego z bułką, podawany z cebulką 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml       | Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami na z koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Stek z mięsa drobiowego z bułką 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml                    | Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami na z koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Stek z mięsa wieprzowego z bułką, podawany z cebulką 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250 ml   |
| <b>PN</b>                | Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 120g ( <b>mleko</b> )  | Deser z serka białego z kawałkami kolorowej galaretki 120g ( <b>mleko</b> )  | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3   | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3   | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>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 ŚRODA 22.05.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja, mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>herbata 250ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Twaróg 50g (<b>mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>herbata 250ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja, mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>herbata 250ml</p> |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g   | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | <p>Żurek z kielbaską i ziemniakami z majerankiem 400ml (<b>gluten żytni, jaja</b>)</p> <p>Krokiety z pieczarkami, brokułem i serem mozzarella 250g/3szt. (<b>gluten pszenney, jaja, mleko, grzyby</b>)<br/>Sos jogurtowo czosnkowy 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>                                      | <p>Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml</p> <p>Krokiety z marchewką i brokułem 250g/3szt. (<b>gluten pszenney, jaj, mleko, grzyby</b>)<br/>Sos jogurtowy 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>  | <p>Żurek z kielbaską i ziemniakami z majerankiem 400ml (<b>gluten żytni, jaja</b>)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g<br/>Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>  |
| <b>KOLACJA</b>           | <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Salami 50g<br/>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka z kurczaka 50g<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>  | <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Salami 50g<br/>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>  |
| <b>PN</b>                | Budyń waniliowy 150ml ( <b>mleko</b> )  | Budyń waniliowy 150ml ( <b>mleko</b> )   | Budyń waniliowy b/c 150ml ( <b>mleko</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | <p>Kcal; 2226<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 76, nkt 10<br/>Węglowodany 295<br/>Błonnik 20<br/>Sól 2,8</p>   | <p>Kcal; 2226<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 76, nkt 10<br/>Węglowodany 295<br/>Błonnik 20<br/>Sól 2,8</p>  | <p>Kcal; 2226<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 72, nkt 10<br/>Węglowodany 290<br/>Błonnik 22<br/>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, 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 23.05.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka wiejska 50g<br>ogórek<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>ml</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka wiejska 50g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka wiejska 50g<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>Obiad</b>             | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Udko pieczone 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z selera z rodzynkami 150g ( <b>seler</b> )<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Udko gotowane 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml  | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Udko pieczone 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z selera z rodzynkami 150g ( <b>seler</b> )<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Kisiel owocowy 150ml   | Kisiel owocowy 150ml  | Kisiel owocowy b/c 150ml   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1  | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1   | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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 PIĄTEK 24.05.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|--|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki jaglane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Twaróg 50g<br>Dżem 20g<br>Marchewka gotowana 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jaglane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Twaróg 50g<br>Dżem 20g<br>Marchewka gotowana 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jaglane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Twaróg 70g<br>Marchewka gotowana 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt./mus 100g  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabelana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Ryba smażona – dorsz – panierowana 100g ( <b>ryby, gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g                                    | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabelana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Ryba pieczona – dorsz – w ziołach 100g ( <b>ryby, gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany 150g   | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabelana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Ryba pieczona – dorsz – w ziołach 100g ( <b>ryby, gluten pszenney, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g                |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50g<br>Pomidor 80g, sałata 20g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Batonik 1 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )   | Batonik 1 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )  | Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 80, nkt 11<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9  | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2  | Kcal; 2258<br>Białko 92<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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