

PROVITA SOBOTA 25.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem gotowanym 400ml (seler, jaja, mleko) Łazanki z kapustą mieszaną, mięsem mielonym drobiowym i pieczarkami 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (seler, jaja, mleko) Łazanki z mięsem mielonym drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem gotowanym 400ml (seler, jaja, mleko) Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną, mięsem mielonym drobiowym i pieczarkami 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150g (mleko, orzechy)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA NIEDZIELA 26.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Salami 50g 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) Twaróg 50g (mleko) 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) Salami 50g 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g Brokuły 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 100g/100ml (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej z koperkiem z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenney) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenney) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenney) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Sok karotka 100% 200ml	Sok karotka 100% 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 PONIEDZIAŁEK 27.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami 400ml (gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym mielonym, z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 100g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z grzankami 400ml (gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym mielonym, z kolorową, cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 100g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami graham 400ml (gluten pszenny) Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 100g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasta z łososia i twarożku 100g (ryby, mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasta z łososia, warzyw i twarożku 100g (ryby, mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150g (mleko, gluten pszenny)	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150g (mleko, gluten pszenny)	Sałatka warzywna 100g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA WTOREK 28.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jaglane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jaglane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet drobiowy w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet drobiowy w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa grysikowa z natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet drobiowy w sosie 100g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Ciasto drożdżowe z owocami 50g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (gluten pszenny, mleko, orzechy)
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 ŚRODA 29.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasta jajeczna z brokułem 100g (jaja) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasta brokułowa 100g 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 (gluten jęczmienny, mleko) Pasta jajeczna z brokułem 100g (jaja) Ogórek 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	Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Gołąbki bez zawijania z mięsa mieszanego i kapustą 150g (jaja) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100ml (gluten pszenny) Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pulpety z mięsa mieszanego 150g (jaja, gluten pszenny) Sos pomidorowy 100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Gołąbki bez zawijania z mięsa mieszanego i kapustą 150g (jaja) Ziemniaki 200g Sos pomidorowy 100ml (gluten pszenny) Surówka szwedzka z ogórka kiszzonego 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Papryka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 100g Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka ryżowa z szynką 100g (jaja)	Sałatka ryżowa z szynką 100g (jaja)	Sałatka ryżowa z szynką 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 CZWARTEK 30.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasztet wieprzowy 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasztet wieprzowy 50g (gluten pszenny) Pomidor 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 czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Racuchy z jabłkiem 250g/3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g (mleko)	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g (mleko)	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g (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 PIĄTEK 31.05.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g – 2szt. Ketchup 20g Fasolka szparagowa 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Makaron z białym serkiem na słodko 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i ananasa 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Makaron z białym serkiem na słodko 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Makaron pełnoziarnisty z białym serkiem 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i ananasa 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml
PN	Ciasteczka 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciasteczka 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Sałatka jajeczna 100g (jaja)
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 SOBOTA 01.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka pieczona 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Kociółek cygański z papryką, ziemniakami, cukinią i marchewką 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Kociółek cygański z ziemniakami, cukinią i marchewką 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Kociółek cygański z papryką, ziemniakami, cukinią i marchewką 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Papryka 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka z winogretem 50g	Sałatka z winogretem 50g	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 NIEDZIELA 02.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 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) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko duszone w sosie curry 100g/100ml Ryż paraboliczny 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko duszone w sosie curry 100g/100ml Ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko duszone w sosie curry 100g/100ml Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Sok karotka 200ml	Sok karotka 200ml	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA PONIEDZIAŁEK 03.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twaróg 50g Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twaróg 50g Dżem 20g Marchewka gotowana 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Twaróg 70g Marchewka gotowana 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z brokuła, posypana pestkami dyni natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Sos bolognese z mięsem wieprzowo – drobiowym z pomidorami pelati i serem mozzarella 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Sos bolognese z mięsem wieprzowo – drobiowym z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa krem z brokuła, posypana pestkami dyni i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Sos bolognese z mięsem wieprzowo – drobiowym z pomidorami pelati 150g Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka sopocka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka sopocka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka sopocka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Deser ryżowy z musem z owoców leśnych 150g (mleko)	Deser ryżowy z musem z owoców leśnych 150g (mleko)	Sałatka warzywna 100g
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