

PROVITA WTOREK 04.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Szynka z indyka 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 jęczmienne na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten jęczmienny</b> )  Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 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 wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Łazanki z mięsem drobiowym, kapustą mieszaną, pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Łazanki z mięsem drobiowym, cukinią i marchewką 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa wiosenna z fasolką szparagową, ziemniakami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Makaron pełnoziarnisty z mięsem drobiowym, kapustą mieszaną, pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny, grzyby</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Deser z serka homogenizowanego i kolorowej galaretki 150g ( <b>mleko</b> )	Deser z serka homogenizowanego i kolorowej galaretki 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g ( <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 ŚRODA 05.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka konserwowa 50g ogórek 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	makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka konserwowa 50g 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	makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka konserwowa 50g ogórek 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
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Żurek z kielbaską i ziemniakami z majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja</b> )  Pierogi ruskie 300g -7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Pierogi ruskie 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Żurek z kielbaską i ziemniakami z majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni, jaja</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
PN	Budyń czekoladowy 150g ( <b>mleko</b> )	Budyń czekoladowy 150g ( <b>mleko</b> )	Budyń czekoladowy b/cukru 150g ( <b>mleko</b> )
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 CZWARTEK 06.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja, mleko</b> ) Fasolka szparagowa 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>ml</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja, mleko</b> ) Fasolka szparagowa 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>	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Gulasz z szynki wieprzowej z natką pietruszki 150g Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g  Kompot porzeczkowy 200ml	400ml ( <b>mleko</b> )  Gulasz z szynki wieprzowej z natką pietruszki 150g Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Kalafior gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Gulasz z szynki wieprzowej z natką pietruszki 150g Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g  Kompot porzeczkowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałátka jarzynowa 100g ( <b>jaja</b> )	Sałátka jarzynowa b/konserw 100g ( <b>jaja</b> )	Sałátka jarzynowa 100g ( <b>jaja</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 PIĄTEK 07.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, 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>Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g – 3szt. (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>) Polewa jogurtowa z truskawką 100ml (<b>mleko</b>) Surówka z marchewki tartej i jabłka 100g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g – 3szt. (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>) Polewa jogurtowa z truskawką 100ml (<b>mleko</b>) Marchewka gotowana 100g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Filet drobiowy pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka 100g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) papryka 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) papryka 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Ciasteczko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Ciasteczko kruche 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałatka warzywna 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4</p>

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA SOBOTA 08.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Brokuł gotowany 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> )  Szyńka drobiowa 50g Brokuł gotowany 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Brokuł gotowany 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
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt./mus 100g	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa grysikowa z ziemniakami 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kociółek chłopski z mięsem z szynki, z ziemniakami, papryką i cukinią 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kociółek chłopski z mięsem z szynki z ziemniakami i cukinią 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kociółek chłopski z mięsem z szynki, ziemniakami papryką i cukinią 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka wieprzowa 50g Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>gluten pszenny, mleko, orzechy</b> )
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA NIEDZIELA 09.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Pasztet pieczony 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Pasztet pieczony 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten 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>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka Colesław z kapusty białej i czerwonej 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>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) 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>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka Colesław z kapusty białej i czerwonej 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Sok karotka 200ml	Sok karotka 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA PONIEDZIAŁEK 10.06.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Papryka 100g  Herbata 250 ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Papryka 100g  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 ziemniakami i z majerankiem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>seler</b> )  Potrawka z kurczaka z warzywami mieszanymi 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Potrawka z kurczaka z warzywami mieszanymi 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i z majerankiem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>seler</b> )  Potrawka z kurczaka z warzywami mieszanymi 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 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Budyń śmietankowy z sokiem malinowym 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń śmietankowy z sokiem malinowym 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń śmietankowy b/c 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 WTOREK 11.06.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane 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, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane 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 i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane 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 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>	Krupnik z kaszą pęczak, z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Kotlet z piersi kurczaka panierowany w sezamie 100g ( <b>gluten pszenny, jaja, sezam</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z tłoczenia 100g  Kompot porzeczkowy 200ml	Krupnik z kaszą pęczak, z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z tłoczenia 100g  Kompot porzeczkowy 200ml	Krupnik z kaszą pęczak, z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z tłoczenia 100g  Kompot porzeczkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Szynka wiejska 50g Sałata 10g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałatka gyros z kurczakiem i ryżem 100g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem i ryżem 100g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem i ryżem 100g ( <b>jaja</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 ŚRODA 12.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenno, 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>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka z piersi indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenno</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>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g – 2szt. Ketchup 20g Papryka 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenno, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, 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>Zupa z zielonego groszku posypana prażonym słończnikiem na mleku roślinnym 400ml (<b>seler</b>)</p> <p>Pierogi leniwe z serkiem 300g (<b>gluten pszenno, mleko</b>)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z czerwoną porzeczką 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa krem z ziemniaka z grzankami 400ml (<b>gluten pszenno</b>)</p> <p>Pierogi leniwe z serkiem 300g (<b>gluten pszenno, mleko</b>)</p> <p>Polewa jogurtowo - owocowa z czerwoną porzeczką 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa z zielonego groszku posypana prażonym słończnikiem na mleku roślinnym 400ml (<b>seler</b>)</p> <p>Udka pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z brzoskwinia z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenno, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Salami 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenno</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka z kurczaka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenno, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Salami 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Sok karotka 100% 200ml	Sok karotka 100% 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8</p>	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8</p>	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 72, nkt 10 Węglowodany 290 Błonnik 22 Sól 3</p>

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 13.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka pieczona 50g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g (ml)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka pieczona 50g Sałata 10g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka pieczona 50g Ogórek 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>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Pulpeciki drobiowo – wieprzowe z włoszczyzną 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Pulpeciki drobiowo – wieprzowe z włoszczyzną 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Pulpeciki drobiowo – wieprzowe z włoszczyzną 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g 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 100g
<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