

PROVITA PONIEDZIAŁEK 24.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Salami 50g papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Salami 50g papryka 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka z pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami graham na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka, fasolą czerwoną i kukurydzą, pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko), herbatniki 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt owocowy 150ml (mleko), herbatniki 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, gluten pszenny, 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 WTOREK 25.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Jajecznica 100g (jaja, mleko) 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 owsiane na mleku 400ml (gluten pszenny, 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 owsiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Jajecznica 100g (jaja, mleko) 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler) Kotlet drobiowy panierowany 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Kotlet drobiowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler) Kotlet drobiowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 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) Szynka z piersi kurczaka 50g 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	Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 150g (jaja, gluten pszenny)	Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 150g (jaja, gluten pszenny)	Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 150g (jaja, gluten pszenny)
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 ŚRODA 26.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta z makreli 100g (ryby, mleko) papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pasta z makreli 100g (ryby, mleko) papryka 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.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłka 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi leniwe z serkiem śmietankowym 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150g (mleko, gluten pszenny)	Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150g (mleko, gluten pszenny)	Sałatka warzywna 150g
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 CZWARTEK 27.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Brokuł gotowany 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Brokuł gotowany 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Brokuł gotowany 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze mięsno – warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa jarzynowa z koperkiem 400ml (seler, mleko) Gulasz wieprzowy z chudej szynki 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze mięsno – warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100g/1szt.	Mus owocowy 100g/1szt.	Sok pomidorowy 250ml/ 1szt.
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 PIĄTEK 28.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) twaróg 50g (mleko) dżem 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Twaróg 70g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba smażona – morszczuk, w panierce 100g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba pieczona - morszczuk 100g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba pieczona - morszczuk 100g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Koktajl chia z malinami i bananem na maślanec 150ml, ciastko kruche 2szt. (mleko, gluten pszenney, jaja)	Koktajl chia z malinami i bananem na maślanec 150ml, ciastko kruche 2szt. (mleko, gluten pszenney, jaja)	Sałatka jajeczna 150g (jaja, mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA SOBOTA 29.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) 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 jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Sałata 20g 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) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) papryka 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Łazanki z kapusty mieszanej z mięsem mielonym z szynki i pieczarkami 300g (gluten pszenny grzyby) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem mielonym z szynki i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Makaron razowy z kapustą mieszaną, z mięsem mielonym z szynki, pieczarkami 300g (gluten pszenny grzyby) Kompot z owoców mieszanych 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Pomidor 50g, ogórek 50g 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 50g Pomidor 50g, ogórek 50g Herbata 250ml
PN	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 250ml/1szt.
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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA NIEDZIELA 30.06.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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 Sałata 10g 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) Pieczeń 50g (gluten pszenny) 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej i marchewki, z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej i marchewki, z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 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) pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150g (mleko, gluten pszenny, orzechy)
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 PONIEDZIAŁEK 01.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Papryka 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 (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g 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 (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z dyni z ziemniakami ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami ze świeżą kolendrą i grzankami graham 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (gluten pszenny, mleko) Makaron z pszenicy pełnoziarnistej 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Sok karotka 250ml / 1szt.	Sok karotka 250ml / 1szt.	Sok pomidorowy 250ml/ 1szt.
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 WTOREK 02.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Parówki 100g/2szt Ketchup 20g 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka z kurczaka 50g Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka z kurczaka 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka z kurczaka 50g Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka ze świeżych warzyw z winegretem 50g	Sałatka ze świeżych warzyw z winegretem 50g	Sałatka ze świeżych warzyw z winegretem 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 ŚRODA 03.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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 (mleko, gluten jęczmienny) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) 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) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 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.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/60ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/60ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/60ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 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	Budyń śmietankowy 150ml (mleko), herbatniki 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Budyń śmietankowy 150ml (mleko) herbatniki 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt z jabłkiem prażonym 150ml (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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska