

PROVITA ŚRODA 15.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Pasta z łososia 100g (ryby, mleko) Papryka pieczona 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Pasta warzywna 150g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny)</p> <p>Pasta z łososia 100g (ryby, mleko) Papryka pieczona 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
Podwieczerek cukrzycowy	-	-	Jabłko 1szt.
OBIAD	<p>Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 250g – 6 szt. (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki i brzoskwini z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki i majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie gotowane 250g – 6 szt. (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską z natką pietruszki i majerankiem 400ml</p> <p>Kąski mięsne drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i brzoskwini z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Pomidor 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 14g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Pomidor 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 14g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) Pomidor 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Ryż na gęsto musem truskawkowym 150g (mleko)	Ryż na gęsto musem truskawkowym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z orzechami 150g (mleko, orzechy)
Wartości odżywcze	Kcal; 2242 Białko 83 Tłuszcz 83 Węglowodany 310	Kcal; 2145 Białko 80 Tłuszcz 75 Węglowodany 301	Kcal; 2300 Białko 87 Tłuszcz 85 Węglowodany 315

PROVITA CZWARTEK 16.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko)</p> <p>Salami 50g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko)</p> <p>Szynka z piersi indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko)</p> <p>Salami 50g Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
Podwieczerek cukrzycowy	-	-	Jabłko 1szt.
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko)</p> <p>Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko)</p> <p>Gulasz drobiowy 150 (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (seler, mleko)</p> <p>Gulasz wieprzowy 150 (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 250ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 150g (gluten pszenney) Masło 14g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 150g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 14g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 150g</p> <p>Herbata 250ml</p>
	Ciasto piaskowe z owocami 80g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciasto piaskowe z owocami 80g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z musli 150g (mleko, gluten pszenney)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2233 Białko 90 Tłuszcz 80 Węglowodany 285</p>	<p>Kcal; 2175 Białko 87 Tłuszcz 75 Węglowodany 280</p>	<p>Kcal; 2233 Białko 90 Tłuszcz 80 Węglowodany 281</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. **Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.** Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska