

PROVITA CZWARTEK 04.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g, ogórek kiszony 80g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka wiejska 50g Sałata 20g, ogórek kiszony 80g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler)</p> <p>Placki ziemniaczane 250g – 3szt. (gluten pszenny, jaja) Sos jogurtowo czosnkowy 100ml (mleko) Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (seler)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (seler)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Sałatka ryżowa z szynką 150g (jaja)	Sałatka ryżowa z szynką 150g (jaja)	Sałatka ryżowa z szynką 150g (jaja)
Wartości odżywcze	<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 PIĄTEK 05.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (jaja, mleko) pomidor 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) Twarożek ze świeżymi ziołami 100g (mleko) 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) Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (jaja, mleko) pomidor 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 ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko) Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko) Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. (gluten pszenney, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Ciasto z owocami 50g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciasto z owocami 50g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (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 06.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) 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) 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) 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Risotto z ryżu brązowego z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 250ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml, ciasto maślane 2 szt. (mleko, gluten pszenny, jaja)	Jogurt owocowy 150ml, ciasto maślane 2 szt. (mleko, gluten pszenny, jaja)	Sałatka z winogretem 50g
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 NIEDZIELA 07.07.2024

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) Filet z kurczaka panierowany 100g (gluten pszenny, jaja) 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) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Filet z kurczaka pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) 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	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Twarożek z warzywami 100g (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 PONIEDZIAŁEK 08.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z ziemniakami zabieleną mlekiem roślinnym 250ml (mleko)</p> <p>Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 100g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z warzyw zielonych z ziemniakami zabieleną mlekiem roślinnym 250ml (mleko)</p> <p>Leczo z mięsa drobiowego mielonego z cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 100g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z ziemniakami zabieleną mlekiem roślinnym 250ml (mleko)</p> <p>Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 100g (gluten pszenny)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Deser z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym 150g (gluten pszenny, mleko)	Deser z kaszy manny na mleku z sokiem malinowym 150g (gluten pszenny, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
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 09.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jaglane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g</p> <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p>	<p>Płatki jaglane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g</p> <p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem (80g warzyw) z natką pietruszki, zabieleną 400ml (seler, mleko)</p> <p>Udko w sosie curry z natką pietruszki 100g/60ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler, mleko)</p> <p>Udko w sosie curry z natką pietruszki 100g/60ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem (80g warzyw) z natką pietruszki, zabieleną 400ml (seler, mleko)</p> <p>Udko w sosie curry z natką pietruszki 100g/60ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Mus owocowy 100g/1szt.	Mus owocowy 100g/1szt.	Sok pomidorowy 1 szt./250ml
Wartości odżywcze	<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 ŚRODA 10.07.2024

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) twarożek 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	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi ruskie 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi ruskie 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Kąski drobiowe 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem pieczonym 150g (jaja)
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 CZWARTEK 11.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Salami 50g fasolka 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) Szynka wieprzowa 50g Fasolka 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) Salami 50g Fasolka 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 z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka i soczewicą 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Pulpety z indyka 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Kalafior 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka i soczewicą 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Ogórek 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 PIĄTEK 12.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Ser żółty 50g (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) Ser żółty 50g (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	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, seler) Ryba panierowana – mintaj 100g (ryby, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona – mintaj 100g (ryby, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona – mintaj 100g (ryby, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z piersi kurczaka 50g 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) Szynka z piersi kurczaka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka warzywna 100g (jaja)
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 SOBOTA 13.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) 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	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny) Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny) Bigos z kapusty mieszanej z mięsem wieprzowym i kiełbaską 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek 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 100g Herbata 250ml
PN	Sok owocowy 330ml/1szt	Sok owocowy 330ml/1szt	Sok pomidorowy 330ml/1szt
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