

PROVITA ŚRODA 24.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenney</b> ) Pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, 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>mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</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>mleko</b> )  Paszтет wieprzowy 50g ( <b>gluten pszenney</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami i z majerankiem 400ml ( <b>seler</b> )  Makaron z białym serem 300g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml <b>mleko</b> Surówka z tartej marchewki z ananase 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )  Makaron z białym serem 300g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml <b>mleko</b> Marchewka gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami i z majerankiem 400ml ( <b>seler</b> )  Makaron pełnoziarnisty z białym serem b/cukru 300g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml <b>mleko</b> Surówka z tartej marchewki z ananase 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka ryżowa z szynką i jajkiem 150g ( <b>mleko</b> )	Sałatka ryżowa z szynką i jajkiem 150g ( <b>mleko</b> )	Sałatka ryżowa z szynką i jajkiem 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 CZWARTEK 25.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Salami 50g Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</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> )  Szynka z indyka 50g Sałata 10g 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> )  Salami 50g Papryka 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 100g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Udko gotowane 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 100g  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>	Mus owocowy 100g/1szt.	Mus owocowy 100g/1szt.	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<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

PROVITA PIĄTEK 26.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) dżem 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney, seler</b> )  Ryba smażona – dorsz – panierowana 100g ( <b>gluten pszenney, jaja, ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z natką pietruszki i oliwa z oliwek 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney, seler</b> )  Ryba pieczona - dorsz 100g ( <b>ryby, gluten pszenney, jaja</b> ) Ziemniaki 200g brokuł gotowany 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney, seler</b> )  Ryba smażona – dorsz – pieczona 100g ( <b>gluten pszenney, jaja, ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z natką pietruszki i oliwa z oliwek 150g  Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka z kurczaka 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka z kurczaka 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka z kurczaka 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml
PN	Budyń 150ml, ciastko maślane 2szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml, ciastko maślane 2szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Sałatka jajeczna 150g ( <b>jaja</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, gruszką, 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 27.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, 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, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) papryka 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.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Łazanki z kapusty mieszanej z mięsem mielonym z szynki i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Łazanki z mięsem mielonym z szynki i warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron razowy z kapustą mieszaną, z mięsem mielonym z szynki, pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenny grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 50g, ogórek 50g  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 50g, ogórek 50g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 300ml/1szt.
<b>Wartości odżywcze</b>	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 28.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - 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	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnio - 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, żytni</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 250 ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, gluten pszenny, orzechy</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 PONIEDZIAŁEK 29.07.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 50g Papryka 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 50g Papryka 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.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelatti 150g Makaron z pszenicy durum 100g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelatti 150g Makaron z pszenicy durum 100g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelatti 150g Makaron z pszenicy pełnoziarnistej 100g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml	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 ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałotka z winegretem 100g	Sałotka z winegretem 100g	Sałotka z winegretem 100g
<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 WTOREK 30.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Jajecznicza 100g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 100g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Jajecznicza 100g pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa szczawiowa z ziemniakami i koperkiem, z natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kotlet z piersi kurczaka panierowany 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i koperkiem, z natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i koperkiem, z natką pietruszki, 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot jabłkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pasta z wędliny 100g ( <b>jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pasta z wędliny 100g ( <b>jaja</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pasta z wędliny 100g ( <b>jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Twarożek wiosenny z warzywami 100g ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 31.07.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g</p> <p>Pieczycwo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, 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 owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g</p> <p>Pieczycwo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g</p> <p>Pieczycwo graham 100g (<b>gluten pszenny, 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.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	<p>Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Krokiety zapiekane z pieczarkami, brokułem i serem mozzarella 250g – 3 szt. (<b>gluten pszenny, grzyby, mleko</b>) Sos jogurtowy 100g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Krokiety zapiekane kurczakiem i warzywami 250g – 3 szt. (<b>gluten pszenny, grzyby, mleko</b>) Sos jogurtowy 100g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską, z majerankiem 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>Kolacja</b>	<p>Pieczycwo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczycwo pszenne 100g(<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Pieczeń drobiowa 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczycwo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Budyń waniliowy z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> ), ciasteczka kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń waniliowy z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> ), ciasteczka kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 300ml
<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 CZWARTEK 01.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Salami 50g papryka 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wieprzowa 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Salami 50g papryka 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.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa botwinka z jajkiem i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler, jaja, mleko</b> )  Bitka schabowa w sosie własnym z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa botwinka z ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler, jaja, mleko</b> )  Bitka schabowa w sosie własnym z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa botwinka z jajkiem i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 400ml ( <b>seler, jaja, mleko</b> )  Bitka schabowa w sosie własnym z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot jabłkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> ), herbatniki 2 szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> ), herbatniki 2 szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>mleko, gluten pszenny, orzechy</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 02.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pasta z makreli i twarogu 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pasta z makreli i twarogu 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) 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.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Naleśniki z serem 250g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej i ananasa 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Naleśniki z serem 250g/3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i ananasa 150g  Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynek z piersi kurczaka 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Ciasto drożdżowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Sałatka warzywna 100g
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