

PROVITA WTOREK 13.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, papryka 80g 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) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g, papryka 80g 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	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml Kotlecik mielony z mięsa mieszanego 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml (mleko)	Deser mleczny z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml (mleko)	Deser mleczny b/cukru z brzoskwiniami i nasionami chia 150ml (mleko)
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 14.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Brokuł gotowany 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Brokuł gotowany 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g Brokuł gotowany 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler) Pierogi z mięsem i warzywami, polane masłem śmietankowym 300g/7 szt. (gluten pszenney, mleko) Surówka wielowarzynna 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler) Pierogi z mięsem i warzywami 300g/7 szt. (gluten pszenney, mleko) Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzynna 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Ciasto piaskowe 50g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Ciasto piaskowe 50g (gluten pszenney, jaja, mleko)	Salatka jajeczna z tuńczykiem 150g (jaja, ryba)
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 15.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pieczeń 50g (gluten pszenny) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka z kurczaka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Pieczeń 50g (gluten pszenny) Ogórek 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 letnia jarzynowa z fasolką szparagową żółtą i z drobnym makaronem, posypana natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Gulasz po węgiersku z mięsem wieprzowym z kawałkami papryki, marchewki i cebulki 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa letnia jarzynowa z fasolką szparagową żółtą i z drobnym makaronem, posypana natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Gulasz po węgiersku z mięsem wieprzowym z kawałkami marchewki 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa letnia jarzynowa z fasolką szparagową żółtą i z drobnym makaronem, posypana natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Gulasz po węgiersku z mięsem wieprzowym z kawałkami papryki, marchewki i cebulki 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml/1szt (mleko)	Jogurt owocowy 150ml/1szt (mleko)	Jogurt naturalny 150ml/1szt (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 PIĄTEK 16.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</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, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g 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 (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g 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>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenny, mleko, jaja) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenny, mleko, jaja) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot jabłkowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek wiosenny 100g (mleko) papryka 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek wiosenny 100g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek wiosenny 100g (mleko) papryka 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9</p>	<p>Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2</p>	<p>Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9</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 17.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет wieprzowy 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	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет wieprzowy 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	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem, z natką pietruszki 400ml (mleko) Fasolka po bretońsku z kiełbaską 300g Pieczywo żytnie jasne 100g (gluten pszenny, żytni) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem, z natką pietruszki 400ml (mleko) Leczo warzywne 300g Pieczywo żytnie jasne 100g (gluten pszenny, żytni) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem, z natką pietruszki 400ml (mleko) Fasolka po bretońsku z kiełbaską 300g Pieczywo ciemne 100g (gluten pszenny, żytni) Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Salatka 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 NIEDZIELA 18.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	ryż na mleku 400ml (mleko) Salami 50g ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Salami 50g Papryka 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Pieczeń rzymska w sosie 100g/80ml (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Pieczeń rzymska w sosie 100g/80ml (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Brokuły gotowane 150g	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Pieczeń rzymska w sosie 100g/80ml (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 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) pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Sok karotka 1szt.	Sok karotka 1szt.	Sok pomidorowy 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 PONIEDZIAŁEK 19.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 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 z kalafiora 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 z kalafiora na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, mleko, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mielonym z indyka i pomidorami pelati 150g (gluten pszenny) Ryż paraboliczny 200g	Zupa z kalafiora 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) 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	Wafelek 1 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (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 WTOREK 20.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) 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	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет wieprzowy 50g (gluten pszenny) pomidor 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	Kapuśniaczek z młodej kapusty z ziemniakami 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 kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny) Kotlet drobiowy pieczony w konwekcji 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Kapuśniaczek z młodej kapusty z ziemniakami 400ml (seler) Kotlet drobiowy pieczony w konwekcji 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Sałatka jarzynowa 100g (jaja)	Sałatka jarzynowa b/konserw 100g (jaja)	Sałatka jarzynowa 100g (jaja)
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 ŚRODA 21.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) ogórek 100g</p> <p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 10g</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 jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny) ogórek 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 z soczewicą czerwoną i cebulką i kiełbaską 400ml (gluten pszenny)</p> <p>Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)</p> <p>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko)</p> <p>Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400ml (gluten pszenny)</p> <p>Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)</p> <p>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko)</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa z soczewicą czerwoną i cebulką i kiełbaską 400ml (gluten pszenny)</p> <p>Udko pieczone 100g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Deser ryżowy na mleku z mussem malinowym 150g (mleko)	Deser ryżowy na mleku z mussem malinowym 150g (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150g (mleko, gluten pszenny, orzechy)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2167</p> <p>Białko 77</p> <p>Tłuszcz 71, nkt 8</p> <p>Węglowodany 321</p> <p>Błonnik 17</p> <p>Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2167</p> <p>Białko 77</p> <p>Tłuszcz 71, nkt 8</p> <p>Węglowodany 321</p> <p>Błonnik 17</p> <p>Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2170</p> <p>Białko 77</p> <p>Tłuszcz 79, nkt 9</p> <p>Węglowodany 320</p> <p>Błonnik 17</p> <p>Sól 1,8</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.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA CZWARTEK 22.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) 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) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) pomidor 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 ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Pulpety z mięsa mieszanego drobiowo – wieprzowego 100g (gluten pszenny, jaja) Sos pomidorowy 100ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa ziemniaczana ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Pulpety z mięsa mieszanego drobiowo – wieprzowego 100g (gluten pszenny, jaja) Sos pomidorowy 100ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Pulpety z mięsa mieszanego drobiowo – wieprzowego 100g (gluten pszenny, jaja) Sos pomidorowy 100ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków ze słonecznikiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynga z indyka 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Budyń śmietankowy 150ml (mleko), biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja)	Budyń śmietankowy 150ml (mleko), biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja)	Sałatka z winogretem 100g
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