

PROVITA PIĄTEK 23.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g papryka 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> ) papryka 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 – morszczuk – 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 - morszczuk 100g ( <b>ryby, gluten pszenney, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenney, seler</b> )  Ryba – morszczuk – 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> ) Szynek z indyka 50g Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynek z indyka 50g Sałata 10g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynek z indyka Ogórek 100g  Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenney</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 24.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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 kiełbaską z szynki i pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Łazanki z warzywami i mięsem drobiowym 300g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Makaron razowy z kapustą mieszaną, z kiełbaską z szynki, pieczarkami 300g ( <b>gluten pszenney grzyby</b> )  Kompot z owoców mieszanych 250ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 50g, ogórek 50g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 50g, ogórek 50g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1 szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Twarożek z warzywami 100g ( <b>mleko</b> )
<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 25.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g (<b>gluten pszenny</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - 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 jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo 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 jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g (<b>gluten pszenny</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo 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>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Paszтет wieprzowy 50g (<b>gluten pszenny</b>) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka z kurczaka 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Paszтет wieprzowy 50g (<b>gluten pszenny</b>) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Salatka z winegretem 100g
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 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 PONIEDZIAŁEK 26.09.2024**

<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 brokułowa z natką pietruszki, zabelana 400ml ( <b>gluten pszenny, seler, mleko</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelatti 150g Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki, zabelana 400ml ( <b>gluten pszenny, seler, mleko</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelatti 150g Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z natką pietruszki, zabelana 400ml ( <b>gluten pszenny, seler, mleko</b> )  Sos bolognese z pomidorami pelatti 150g Makaron z pszenicy pełnoziarnistej 00g ( <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>	Sok owocowy 1szt., ciastko kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Sok owocowy 1szt., ciastko kruche 2 szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Sok pomidorowy 1szt.
<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 27.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g 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> )  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g 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> )  Parówki 100g/2szt Ketchup 20g 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 kapuśniak z młodej kapusty 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Gulasz drobiowy 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza gryczana 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Gulasz drobiowy 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Gulasz drobiowy 150g ( <b>gluten pszenney</b> ) Kasza gryczana 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) dżem 20g papryka 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 27g ( <b>mleko</b> ) twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) papryka 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g ( <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, 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 ŚRODA 28.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka sopocka 50g Pomidor 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka sopocka 50g Pomidor 100g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka sopocka 50g Pomidor 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>	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/60ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 100g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/60ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 100g Fasolka szparagowa 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/60ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 100g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 150g  Kompot wieloowocowy 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> ) ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Budyń waniliowy z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> ), biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Budyń waniliowy z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> ), biszkopty 2 szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałatka warzywna 150g
<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, 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 CZWARTEK 29.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wiejska 50g Pomidor 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 wiejska 50g 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka wiejska 50g Pomidor 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>	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską wieprzową 400ml  Placki ziemniaczane 250g – 3szt. ( <b>jaja</b> ) Sos jogurtowo – czosnkowy 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa ziemniaczana z warzywami 400ml  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g  Kompot rabarbarowy 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską wieprzową 400ml  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka ryżowa z wędliną i warzywami 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka ryżowa z wędliną i warzywami 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka ryżowa z wędliną i warzywami 150g ( <b>jaja</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, 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 PIĄTEK 30.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Serek kanapkowy 100g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Jajecznica 100g (<b>jaja</b>) Papryka 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.		
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>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</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Naleśniki z serem 250g/3szt. (<b>gluten pszenny, jaja, mleko</b>) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml (<b>mleko</b>) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i ananasa 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Pasta z makreli i twarogu 100g (<b>ryby, mleko</b>) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Twarożek 100g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Pasta z makreli i twarogu 100g (<b>ryby, mleko</b>) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Ciasto drożdżowe z owocami 50g ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )		
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 31.08.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет wieprzowy 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет wieprzowy 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>	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )  Risotto z warzywami i mięsem z kurczaka w białym sosie 300g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )  Risotto z warzywami i mięsem z kurczaka w białym sosie 300g  Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami 400ml ( <b>seler</b> )  Risotto z ryżu brązowego z warzywami i mięsem z kurczaka w białym sosie 300g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) <b>Ogórek 100g</b>  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Sałatka z winegretem 100g
<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 NIEDZIELA 01.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twaróg 50g ( <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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>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
<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> )  Kotlet schabowy panierowany 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki 100g  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g/1szt.	Mus owocowy 100g/1szt.	Sok pomidorowy 1szt.
<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