

PROVITA PONIEDZIAŁEK 02.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 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 jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Chili con carne z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (mąka pszenna) Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Chili con carne z warzywami mieszanymi 150g Ryż paraboliczny 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem 400ml (mleko, seler) Chili con carne z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (mąka pszenna) Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Papryka 100g Herbata 250ml	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) Papryka 100g Herbata 250 ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny 150ml (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 03.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki 100g/2szt Ketchup 20g pomidor 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem 400ml (seler, mleko) Udko pieczone 100g (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (mleko, seler) Udko pieczone 100g (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem 400ml (seler, mleko) Udko pieczone 100g (gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney) Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 27g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 10g/2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 10g/2szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Sałatka z tuńczyka i jajka 150g (ryby, jaja)
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 04.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i 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) Szyńka kanapkowa 50g Pomidor 100g 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) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny) Pomidor 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	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Krokiety zapiekane z brokułami, pieczarkami i serem mozzarella 250g/3szt. (gluten pszenny, jaja, 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 Krokiety zapiekane z kurczakiem i warzywami 250g/3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana+ 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny) Kąski drobiowe z warzywami 100g Ziemniaki 100g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g Ogórek 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka wieprzowa 50g Ogórek 80g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml
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 05.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 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 brokułowa z natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Gulasz drobiowy 150g (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Sałatka gyros z kurczakiem 150g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem 150g (jaja)	Sałatka gyros z kurczakiem 150g (jaja)
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 06.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 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	Kasza manna 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	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 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 makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – dorsz – smażona, panierowana 100g (ryby, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – dorsz – pieczona z warzywami 100g (ryby, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba – dorsz – pieczona z warzywami 100g (ryby, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasta z twarogu i makreli 100g (mleko, ryby) pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasta z twarogu i makreli 100g (mleko, ryby) pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Deser z serka śmietankowego i kolorowej galaretki 150g (mleko)	Deser z serka śmietankowego i kolorowej galaretki 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (mleko)
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 07.09.2024

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 wieprzowa 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 ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Łazanki z kapusty mieszanej z kiełbaską z szynki i pieczarkami 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Łazanki z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Makaron razowy z kapustą mieszaną z kiełbaską z szynki i pieczarkami 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń 50g (gluten pszenny) pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałatka z winegretem 100g
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 08.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten z jęczmienia, mleko)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) ogórek 100g</p> <p>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 jęczmienne na mleku 400ml (gluten z jęczmienia, mleko)</p> <p>Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten z jęczmienia, mleko)</p> <p>Ser żółty 50g (mleko) ogórek 100g</p> <p>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>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g</p> <p>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 (seler, gluten pszenny)</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny)</p> <p>Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Mus owocowy 100g/1szt.	Mus owocowy 100g/1szt.	Sok pomidorowy 1szt.
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 PONIEDZIAŁEK 09.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (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 drobiowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g 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 krem z warzyw zielonych z ziemniakami, zabieleną mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Potrawka z królika z warzywami mieszanymi 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z ziemniakami, zabieleną mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Potrawka z królika z warzywami mieszanymi 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z ziemniakami, zabieleną mlekiem koksowym ze świeżą kolendrą i grzankami graham 400ml (seler, gluten pszenny) Potrawka z królika z warzywami mieszanymi 150g 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 papryka 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) papryka 100g Herbata 250ml
PN	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, orzechy, gluten pszenny)
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 10.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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 natką pietruszki, zabelana 400ml (gluten pszenney, seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki, zabelana 400ml (gluten pszenney, seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa jarzynowa z natką pietruszki, zabelana 400ml (gluten pszenney, seler, mleko) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenney) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami mieszanymi 150g (jaja, gluten pszenney)	Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami mieszanymi 150g (jaja, gluten pszenney)	Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami mieszanymi 150g (jaja, gluten pszenney)
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, 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 11.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Pomidor 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>Parówki na ciepło 100g 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 jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g 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>Barszcz biały z kielbaską, jajkiem na twardo, ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja)</p> <p>Pierogi leniwe 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)</p> <p>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100g (mleko)</p> <p>Surówka z marchewki i brzoskwini tartej, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi leniwe 300g (gluten pszenny, jaja, mleko)</p> <p>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100g (mleko)</p> <p>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Barszcz biały z kielbaską, jajkiem na twardo, ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten żytni, jaja)</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki i brzoskwini tartej, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Pasztet wieprzowy 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Szynka z kurczaka 50g pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Pasztet wieprzowy 50g (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Budyń czekoladowy 150ml (mleko), ciasteczka maślane 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Budyń czekoladowy 150ml (mleko), ciasteczka maślane 2 szt. (gluten pszenny, mleko, jaja)	Salatka z winegretem 150g
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