

PROVITA ŚRODA 02.10.2024

| Posiłki           | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA   |
|-------------------|--|---|--|
|                   | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Ketchup 20g<br/>Ogórek 100g<br/>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Ketchup 20g<br/>pomidor 100g<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Ketchup 20g<br/>Ogórek 100g<br/>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> |
| II ŚNIADANIE      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| OBIAD             | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami, kiełbaską z szynki i majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie 300g – 7szt. (<b>gluten pszenney, mleko</b>)<br/>Polewa jogurtowa 100ml (<b>mleko</b>)<br/>Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>                                     | <p>Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml</p> <p>Pierogi ruskie 300g – 7szt. (<b>gluten pszenney, mleko</b>)<br/>Polewa jogurtowa 100ml (<b>mleko</b>)<br/>Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>   | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami, kiełbaską z szynki i majerankiem 400ml</p> <p>Udko pieczone z kurczaka 100g<br/>Ziemniaki 200g<br/>Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>  |
| KOLACJA           | <p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Paszтет z indyka (<b>gluten pszenney</b>)<br/>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenney</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka drobiowa 50g<br/>Sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>  | <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenney, żytni</b>)<br/>Masło 27g (<b>mleko</b>)<br/>Paszтет z indyka (<b>gluten pszenney</b>)<br/>Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>  |
| PN                | Deser z ryżu na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )   | Deser z ryżu na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )  | Sałatka ryżowa z warzywami 150g  |
| Wartości odżywcze | <p>Kcal; 2167<br/>Białko 77<br/>Tłuszcz 71, nkt 8<br/>Węglowodany 321<br/>Błonnik 17<br/>Sól 1,6</p>   | <p>Kcal; 2167<br/>Białko 77<br/>Tłuszcz 71, nkt 8<br/>Węglowodany 321<br/>Błonnik 17<br/>Sól 1,6</p>  | <p>Kcal; 2170<br/>Białko 77<br/>Tłuszcz 79, nkt 9<br/>Węglowodany 320<br/>Błonnik 17<br/>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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA CZWARTEK 03.10.2024**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>   | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>  |
|--------------------------|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g<br/>Ogórek kiszony 100g<br/>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p>   | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Szynka z indyka 50g<br/>Sałata 10g<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Płatki owsiane na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g<br/>Ogórek kiszony 100g<br/>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p>  |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | <p>Zupa krem z zielonych warzyw z zieloną soczewicą i grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Pierś z kurczaka panierowana 100g (<b>gluten pszenny, jaja</b>)<br/>Ziemniaki 200g<br/>Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p> | <p>Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 100g<br/>Ziemniaki 200g<br/>Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p>                      | <p>Zupa krem z zielonych warzyw z zieloną soczewicą i grzankami, zabelana mlekiem roślinnym 400ml (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Pierś z kurczaka pieczona w piecu konwekcyjnym 100g<br/>Ziemniaki 200g<br/>Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z l tłoczenia 150g</p> <p>Kompot porzeczkowy 200ml</p> |
| <b>KOLACJA</b>           | <p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka wiejska 50g<br/>Sałata 20g, pomidor 80g</p> <p>Herbata 250ml</p>  | <p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka wiejska 50g<br/>Sałata 20g, pomidor 80g</p> <p>Herbata 250 ml</p>  | <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Szynka wiejska 50g<br/>Sałata 20g, pomidor 80g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   |
| <b>PN</b>                | Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )   | Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )  | Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3   | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>Sól 2,3  | Kcal; 2052<br>Białko 72<br>Tłuszcz 63, nkt 9<br>Węglowodany 302<br>Błonnik 19<br>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 PIĄTEK 04.10.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml           | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> )<br>Ogórek 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Ryba – dorsz – smażona, panierowana 100g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Ryba – dorsz – pieczona z warzywami 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml  | Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )<br><br>Ryba – dorsz – pieczona z warzywami 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 70g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>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; 2226<br>Białko 85<br>Tłuszcz 76, nkt 10<br>Węglowodany 295<br>Błonnik 20<br>Sól 2,8  | Kcal; 2226<br>Białko 85<br>Tłuszcz 76, nkt 10<br>Węglowodany 295<br>Błonnik 20<br>Sól 2,8   | Kcal; 2226<br>Białko 85<br>Tłuszcz 72, nkt 10<br>Węglowodany 290<br>Błonnik 22<br>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 SOBOTA 05.10.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA CUKRZYCOWA   |
|--------------------------|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Papryka 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Papryka 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>Obiad</b>             | Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Łazanki z pieczarkami, kiełbasą i kapustą mieszaną 300g ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml  | Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Łazanki z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml   | Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Makaron pełnoziarnisty z pieczarkami, kiełbasą i kapustą mieszaną 300g ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml   |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka pieczona 50g<br>ogórek 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka pieczona 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka pieczona 50g<br>ogórek 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )  | Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )  | Jogurt naturalny z muesli 150ml ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenny</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1  | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1  | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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 NIEDZIELA 06.10.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka drobiowa 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>ml</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml            | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka drobiowa 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka drobiowa 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>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 500ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Udko pieczone z kurczaka 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml | Z Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Udko pieczone z kurczaka 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Kalafior gotowany<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                 | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 500ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )<br><br>Udko pieczone z kurczaka 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Twaróg 70g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Mus owocowy 100ml   | Mus owocowy 100ml  | Sok pomidorowy 1szt.  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 80, nkt 11<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9   | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2   | Kcal; 2258<br>Białko 92<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 PONIEDZIAŁEK 07.10.2024**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>  | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>  |
|--------------------------|--|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Szyunka z indyka 50g<br>Sałata 10g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )<br><br>Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.  |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa krem z kalafiora z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowo - serowym z warzywami 150g<br>Ryż paraboiled 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml   | Zupa krem z kalafiora z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowym z warzywami 150g<br>Ryż paraboiled 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml                                      | Zupa krem z kalafiora z grzankami graham z dodatkiem mleka kokosowego 400ml ( <b>seler, mleko, gluten pszenny</b> )<br><br>Filet z piersi kurczaka w sosie szpinakowo - serowym z warzywami 150g<br>Ryż brązowy 200g<br><br>Kompot z owoców mieszanych 200ml   |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  |
| <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<br>Białko 90<br>Tłuszcz 78, nkt 14<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9  | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2   | Kcal; 2258<br>Białko 88<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 08.10.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA LEKKOSTRAWNA  | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|--|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka wiejska 50g<br>Ogórek 80g, sałata 20g<br>Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka wiejska 50g<br>pomidor 80g, sałata 20g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Szynka wiejska 50g<br>Ogórek 80g, sałata 20g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml      |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>Obiad</b>             | Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i majerankiem ( <b>jaja, mleko</b> )<br><br>Gulasz drobiowy z marchewką 150g<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml      | Zupa szczawiowa z ziemniakami i majerankiem ( <b>jaja, mleko</b> )<br><br>Gulasz drobiowy z marchewką 150g<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml  | Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i majerankiem ( <b>jaja, mleko</b> )<br><br>Gulasz drobiowy z marchewką 150g<br>Kasza jęczmienna 200g ( <b>gluten jęczmienny</b> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml |
| <b>Kolacja</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50 ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka z indyka 50g<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata 250 ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Ser żółty 50 ( <b>mleko</b> )<br>Pomidor 100g<br><br>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; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 80, nkt 11<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9  | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2  | Kcal; 2258<br>Białko 92<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 ŚRODA 09.10.2024

| Posiłki                  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA LEKKOSTRAWNA   | DIETA CUKRZYCOWA  |
|--------------------------|---|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Szynka wieprzowa 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml   | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Szynka wieprzowa 50g<br>Pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )<br><br>Szynka wieprzowa 50g<br>Ogórek kiszony 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )<br><br>Pierogi leniwe z serkiem 300g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )<br>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml | Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml<br><br>Pierogi leniwe z serkiem 300g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )<br>Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml ( <b>mleko</b> )<br>Marchewka gotowana 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                              | Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )<br><br>Filet pieczony z kurczaka 100g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g<br><br>Kompot wieloowocowy 200ml                       |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>ogórek 100g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 250ml   | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szynka drobiowa 50g<br>Ogórek 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> )   | Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150g ( <b>mleko</b> )  | Sałatka warzywna 150g   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>Sól 3,1   | Kcal; 2260<br>Białko 98<br>Tłuszcz 74, nkt 15<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 23<br>Sól 3,1  | Kcal; 2272<br>Białko 98<br>Tłuszcz 71, nkt 15<br>Węglowodany 309<br>Błonnik 20,5<br>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 10.10.2024**

| <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</b> )<br><br>Twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>Dżem 20g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo żytnie i pszenne 100 ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>twaróg 50g ( <b>mleko</b> )<br>dżem 20g<br>pomidor 100g<br>Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )<br><br>Twaróg 70g ( <b>mleko</b> )<br>pomidor 100g<br>Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br><br>Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> )<br>Herbata 250ml |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.   | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | Zupa ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem 250g/3szt. ( <b>jaja</b> )<br>Sos pomidorowy 100ml<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   | Zupa jarzynowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem 250g/3szt. ( <b>jaja</b> )<br>Sos pomidorowy 100ml<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml   | Zupa ogórkowa z ziemniakami ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )<br><br>Gołąbki z mięsem mielonym i ryżem 250g/3szt. ( <b>jaja</b> )<br>Sos pomidorowy 100ml<br>Ziemniaki 200g<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml  |
| <b>KOLACJA</b>           | Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Szyńka wieprzowa 50g<br>Sałata 20g<br><br>Herbata 250ml  | Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> )<br>Masło 20g ( <b>mleko</b> )<br>Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> )<br>Ogórek kiszony 100g<br><br>Herbata 250ml   |
| <b>PN</b>                | Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )  | Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )   | Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )   |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Kcal; 2298<br>Białko 90<br>Tłuszcz 80, nkt 11<br>Węglowodany 311<br>Błonnik 20<br>Sól 2,9  | Kcal; 2136<br>Białko 87<br>Tłuszcz 66 nkt 11<br>Węglowodany 299<br>Błonnik 20<br>Sól 2,2  | Kcal; 2258<br>Białko 92<br>Tłuszcz 72, nkt 11<br>Węglowodany 308<br>Błonnik 20<br>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 11.10.2024**

| <b>Posiłki</b>           | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>  | <b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>  | <b>DIETA CUKRZYCOWA</b>   |
|--------------------------|--|--|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>         | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Ketchup 20g<br/>Ogórek 100g<br/>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p>                          | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Ketchup 20g<br/>pomidor 100g<br/>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> | <p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g<br/>Ketchup 20g<br/>Ogórek 100g<br/>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b>)<br/>Herbata 250ml</p> |
| <b>II ŚNIADANIE</b>      | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.  | Owoc sezonowy 1szt.   |
| <b>OBIAD</b>             | <p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (<b>gluten pszenny, mleko, jaja</b>)<br/>Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 100ml (<b>mleko</b>)<br/>Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (<b>gluten pszenny, mleko, jaja</b>)<br/>Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 100ml (<b>mleko</b>)<br/>Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>        | <p>Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (<b>mleko, gluten pszenny, seler</b>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g<br/>Ziemniaki 200g<br/>Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>   |
| <b>KOLACJA</b>           | <p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>  | <p>Pieczywo pszenne 100g(<b>gluten pszenny</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>   | <p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)<br/>Masło 20g (<b>mleko</b>)<br/>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)<br/>Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>  |
| <b>PN</b>                | Sałatka brokułowa 150g ( <b>jaja</b> )   | Sałatka brokułowa 150g ( <b>jaja</b> )   | Sałatka brokułowa 150g ( <b>jaja</b> )  |
| <b>Wartości odżywcze</b> | <p>Kcal; 2236<br/>Białko 89<br/>Tłuszcz 71, nkt 12<br/>Węglowodany 311<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,6</p>  | <p>Kcal; 2173<br/>Białko 85<br/>Tłuszcz 60, nkt 12<br/>Węglowodany 310<br/>Błonnik 18<br/>Sól 2</p>  | <p>Kcal; 2236<br/>Białko 89<br/>Tłuszcz 71, nkt 12<br/>Węglowodany 311<br/>Błonnik 19<br/>Sól 2,6</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