

PROVITA NIEDZIELA 22.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 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> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g ogórek 100g  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> ) Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	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

PROVITA PONIEDZIAŁEK 23.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Twaróg 50g (<b>mleko</b>) Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (<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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>twaróg 50g (<b>mleko</b>) dżem 20g 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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Twaróg 70g (<b>mleko</b>) pomidor 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.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i kolorowymi warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (<b>gluten pszenny, mleko</b>) Makaron z pszenicy durum 200g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i kolorowymi warzywami 150g (<b>gluten pszenny, mleko</b>) Makaron z pszenicy durum 200g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (<b>seler, gluten pszenny</b>)</p> <p>Sos bolognese z mięsa wieprzowego mielonego z pomidorami i kolorowymi warzywami z dodatkiem żółtego sera 150g (<b>gluten pszenny, mleko</b>) Makaron z pełnoziarnisty 200g (<b>gluten pszenny</b>)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Paszтет z indyka 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Paszтет z indyka 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Kisiel z truskawkami 150ml, biszkopcik 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Kisiel z truskawkami 150ml, biszkopcik 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 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 92 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 WTOREK 24.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Ogórek 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 jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</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 jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Ogórek 100g Pieczywo graham 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>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa brokułowa z natką pietruszki, warzywami zabilana 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa z natką pietruszki, warzywami zabilana 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa z natką pietruszki, warzywami zabilana 400ml (<b>seler, mleko</b>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot rabarbarowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<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>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Sałatka z winegretem 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 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

PROVITA ŚRODA 25.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja</b> ) Ogórek 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Twarożek 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja</b> ) Ogórek 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
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą, ziemniakami i z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym, drobiowym warzywami i sosem beszamelowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Barszcz czerwony b/fasoli, ziemniakami i z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym, drobiowym warzywami i lekkim białym sosem 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Barszcz czerwony po ukraińsku z fasolą, ziemniakami i z natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Zapiekanka z makronu pełnoziarnistego z mięsem mielonym, drobiowym warzywami i sosem beszamelowym 300g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, Sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, Sałata 20g  Herbata 250 ml
PN	Sałatka gyros z kurczakiem i ryżem 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem i ryżem 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka gyros z kurczakiem i ryżem 150g ( <b>jaja</b> )
Wartości odżywcze	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA CZWARTEK 26.09.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 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 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 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>	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Placki ziemniaczane 250g – 3szt. ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Polewa jogurtowo – czosnkowa 80ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot porzeczkowy 200ml	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>seler</b> )  Kąski drobiowe z warzywami mieszanymi 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłek z sokiem z cytryny skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot porzeczkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Budyń 150ml, herbatniki 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Budyń 150ml, herbatniki 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt z muesli 150g ( <b>mleko, gluten pszenny, orzechy</b> )
<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 PIĄTEK 27.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta z makreli i twarogu 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) ogórek 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Twarożek z ziołami 100g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pasta z makreli i twarogu 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) ogórek 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 kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Naleśniki z serkiem śmietankowym 250g – 3szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> ) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa kalafiorowa ze świeżego kalafiora z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z dodatkiem ananasa, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot jabłkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka ( <b>gluten pszenney</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka drobiowa 50g Sałata 10g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 27g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka ( <b>gluten pszenney</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Ciasto z owocami 50g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Ciasto z owocami 50g ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Sałatka ziemniaczana 150g ( <b>jaja</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8	Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 72, nkt 10 Węglowodany 290 Błonnik 22 Sól 3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA SOBOTA 28.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Papryka 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Żurek z kielbaską z ziemniakami i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni</b> )  Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml  Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 200ml	Żurek z kielbaską z ziemniakami i majerankiem 400ml ( <b>gluten żytni</b> )  Risotto z ryżu brązowego z kurczakiem i warzywami mieszanymi 300g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka pieczona 50g ogórek 100g  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 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 NIEDZIELA 29.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g (ml)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka drobiowa 50g 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> )  Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Kotlet schabowy 100g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z tłoczenia 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Z Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenney</b> )  Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z tłoczenia 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 Pomidor 100g  Herbata 250ml	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 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 1szt.
<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 PONIEDZIAŁEK 30.09.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Sos meksykański z mięsem z indyka, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryz paraboiled 200g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Sos meksykański z mięsem z indyka w pomidorach 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryz paraboiled 200g  Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Sos meksykański z mięsem z indyka, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryz brązowy 200g  Kompot jabłkowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Sałatka z winogretem 100g
<b>Wartości odżywcze</b>	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 WTOREK 01.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wiejska 50g Ogórek 80g, sałata 20g 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wiejska 50g pomidor 80g, sałata 20g 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka wiejska 50g Ogórek 80g, sałata 20g 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>	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Rumsztyk wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> ) Marchewka z groszkiem na ciepło 150g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Rumsztyk wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> ) Marchewka na ciepło 150g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Rumsztyk wieprzowy w sosie pieczeniowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> ) Marchewka z groszkiem na ciepło 150g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot rabarbarowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50 ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50 ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Kisiel z truskawkami 150ml, biszkopecik 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Kisiel z truskawkami 150ml, biszkopecik 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

**Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.**

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska