

PROVITA PIĄTEK 01.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka dębową 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka dębową 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka dębową 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba smażona – mintaj 100g (ryby, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z oliwą z oliwek extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba pieczona - mintaj 100g (ryby, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba pieczona - mintaj 100g (ryby, gluten pszenney) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z oliwą z oliwek extra virgin 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 27g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, mleko)	Sałatka z winegretem 100g
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 SOBOTA 02.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń drobiowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szyńka drobiowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń drobiowa 50g 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Łazanki z pieczarkami, kapustą mieszaną i kiełbaską 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Makaron z kurczakiem i warzywami mieszanymi 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (seler, mleko) Makaron razowy z pieczarkami, kapustą mieszaną i kiełbaską 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Herbata 250 ml	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) ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt owocowy 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, orzechy, gluten pszenny)
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 NIEDZIELA 03.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka luksusowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) 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 (seler, gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Pasztet pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 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 krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 250ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 250ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 250ml (seler, gluten pszenny) Sos szpinakowo serowy z mięsem z kurczaka 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml
PN	Budyń 150ml (mleko), ciasteczka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Budyń 150ml (mleko), ciasteczka kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt z muesli 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 WTOREK 05.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko) Jajecznicza 100g (jaja) Pomidor 50g, ogórek 50g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400 (mleko) Twarożek 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Jajecznicza 100g (jaja) Pomidor 50g, ogórek 50g 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	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy panierowany 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet drobiowy pieczony 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150g (mleko)	Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150g (mleko)	Jogurt naturalny na mleku z musem malinowym 150g (mleko)
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 ŚRODA 06.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Grochówka z kielbaską i ziemniakami 400ml Krokiety panierowane z pieczarkami, marchewką i brokułem 250g/ 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko, grzyby) Sos jogurtowy 100ml (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Krokiety zapiekane z kurczakiem i warzywami 250g/ 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Sos jogurtowy 100ml (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Grochówka z kielbaską i ziemniakami 400ml Krokiety zapiekane z kurczakiem i warzywami 250g/ 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Sos jogurtowy 100ml (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 100g (mleko) ogórek 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 100g (mleko) ogórek 80g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałatka z makrelą 150g (ryby, jaja)
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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA CZWARTEK 07.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka polędwicowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100 (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka polędwicowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka polędwicowa 50g Ogórek kiszony 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 ogórkowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Zapiekanka makaronowa z mięsem z indyka i warzywami w sosie beszamelowym 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana ze świeżym koperkiem 400ml (seler) Zapiekanka makaronowa z mięsem z indyka i warzywami w sosie beszamelowym 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Zapiekanka z makaronu razowego z mięsem z Zapiekanka makaronowa z mięsem z indyka i warzywami w sosie beszamelowym 300g (gluten pszenny, mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Serek homogenizowany 150g (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA PIĄTEK 08.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 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) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 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 pomidorowa z makaronem literki i natką pietruszki zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba smażona – morszczuk, smażona w panierce 100g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem literki i natką pietruszki zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba smażona – morszczuk, pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem literki i natką pietruszki zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenney, seler) Ryba smażona – morszczuk, pieczona 100g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Salatka gyros z ryżem, kurczakiem i czerwoną fasolą 150g (jaja)	Salatka gyros z ryżem i kurczakiem 150g (jaja)	Salatka gyros z ryżem, kurczakiem i czerwoną fasolą 150g (jaja)
Wartości odżywcze	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA SOBOTA 09.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) 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 grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi i groszkiem zielonym 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Risotto z mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Risotto z ryżu brązowego mięsem drobiowym i warzywami mieszanymi i groszkiem zielonym 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka polędwicowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka polędwicowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka polędwicowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml
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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA NIEDZIELA 10.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) 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	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Gulasz wieprzowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Gulasz wieprzowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Gulasz wieprzowy 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 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