

PROVITA SOBOTA 12.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo żytnie i 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) Serek kanapkowy 50g (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) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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 grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (gluten pszenny) Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (gluten pszenny) Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (gluten pszenny) Risotto z kurczakiem i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń drobiowa 50g ogórek kiszony 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, 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 NIEDZIELA 13.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет wieprzowy 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) Szyunka wieprzowa 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) Paszтет wieprzowy 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek 100g (mleko) ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 1szt.
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 PONIEDZIAŁEK 14.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka drobiowa 50g Pomidor 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 drobiowa 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 drobiowa 50g 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	Zupa krem z brokuła z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami graham, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenny) Kasza bulgur 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g (mleko, gluten pszenny)	Legumina na mleku z musem truskawkowym 150g (mleko, gluten pszenny)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA WTOREK 15.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny, seler)</p> <p>Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny, seler)</p> <p>Stek z mięsa wieprzowego 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny, seler)</p> <p>Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Budyń 150ml (mleko), ciastko kruche 2szt.	Budyń 150ml (mleko), ciastko kruche 2szt.	Sałatka z winegretem 100g
Wartości odżywcze	<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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA ŚRODA 16.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Jajecznica 100g (jaja) papryka 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, 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	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Jajecznica 100g (jaja) papryka 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	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (seler, jaja, gluten żytni) Pierogi leniwe 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki z jabłka tartego z oliwą 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml Pierogi leniwe 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowo – owocowa 100ml (mleko) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 200ml	Barszcz biały z kielbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (seler, jaja, gluten żytni) Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłka tartego z oliwą 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)	Sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150g (gluten pszenny, jaja)
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 17.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na z natką pietruszki, zabilana 400ml (seler, mleko)</p> <p>Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/60ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na z natką pietruszki, zabilana 400ml (seler, mleko)</p> <p>Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/60ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na z natką pietruszki, zabilana 400ml (seler, mleko)</p> <p>Bitka drobiowa w sosie własnym z pietruszką 100g/60ml (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Ciasto domowe 50g (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciasto domowe 50g (gluten pszenny, mleko, jaja)	Jogurt z jabłkiem prażonym 150g (mleko, gluten pszenny, orzechy)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</p>	<p>Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3</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 PIĄTEK 18.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Twaróg 70g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Ryba – morszczuk smażona w panierce 100g (gluten pszenny, ryby, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Ryba – morszczuk pieczona 100g (gluten pszenny, ryby, jaja) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Ryba – morszczuk pieczona 100g (gluten pszenny, ryby, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g Sałata 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 27g (mleko) Paszтет z indyka (gluten pszenny) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jajaja, mleko)	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jajaja, mleko)	Sałatka z buraczków gotowanych 150g (jaja)
Wartości odżywcze	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8</p>	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 76, nkt 10 Węglowodany 295 Błonnik 20 Sól 2,8</p>	<p>Kcal; 2226 Białko 85 Tłuszcz 72, nkt 10 Węglowodany 290 Błonnik 22 Sól 3</p>

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA SOBOTA 19.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (seler) Bigos z kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (seler) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (seler) Bigos z kiełbaską wieprzową 150g Ziemniaki 200g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g 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 20.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (ml) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek kiszony 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	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Pierś z kurczaka panierowana 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot rabarbarowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenney) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z marchewką i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot rabarbarowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g papryka 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) papryka 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 1szt.
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 PONIEDZIAŁEK 21.10.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny) 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 pszenny, 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 pszenny, mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny) 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 krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny) Sos meksykański z mięsem z indyka, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny) Sos meksykański z mięsem z indyka w pomidorach 150g (gluten pszenny) Ryż paraboiled 200g Kompot jabłkowy 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki 400ml (gluten jęczmienny) Sos meksykański z mięsem z indyka, papryką, fasolą czerwoną i kukurydzą 150g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Kompot jabłkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałatka z winogretem 100g
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