

PROVITA PONIEDZIAŁEK 11.11.2024

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) Sos meksykański z mięsem mieszanym, fasolą i kukurydzą 150g (gluten pszenny) Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mieszanym 150g (gluten pszenny) Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z grzankami graham, zabilana mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z mięsem mieszanym, fasolą i kukurydzą 150g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Ogórek 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 250ml
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 WTOREK 12.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Parówki na ciepło 100g /2szt. 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 /2szt. 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 /2szt. 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 z szynki 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	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	<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 13.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Ser żółty 50g (mleko) papryka 80g, sałata 20g 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) Szyńka z indyka 50g Pomidor 80g, Sałata 20g 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) Ser żółty 50g (mleko) papryka 80g, sałata 20g 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 fasolowa z fasolą Jaś, kiełbaską i z ziemniakami, z dodatkiem majeranku 400ml (gluten pszenny) Pierogi ruskie 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml Pierogi ruskie 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa fasolowa z fasolą Jaś, kiełbaską i z ziemniakami, z dodatkiem majeranku 400ml (gluten pszenny) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, mleko)	Sałatka z winegretem 100g
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 14.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szyńka wieprzowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, z natką pietruszki, zabieleną 400ml (seler, mleko) Łazanki z mięsem z drobiowym, pieczarkami i kapustą mieszaną 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, z natką pietruszki, zabieleną 400ml (seler, mleko) Makaron z mięsem z drobiowym i warzywami 300g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, z natką pietruszki, zabieleną 400ml (seler, mleko) Makaron razowy z mięsem z drobiowym, pieczarkami i kapustą mieszaną 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka dębowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka dębowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szyńka dębowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Sałatka ryżowa z tuńczykiem i warzywami 150g (jaja)	Sałatka ryżowa z warzywami 150g (jaja)	Sałatka ryżowa z szynką i warzywami 150g (jaja)
Wartości odżywcze	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA PIĄTEK 15.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Twarożek z ziołami 100g (mleko) 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>Twarożek z ziołami 100g (mleko) 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>Twarożek z ziołami 100g (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 i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (mleko, jaja, gluten pszenny) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i ananase, skropiona oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (mleko, jaja, gluten pszenny) Polewa owocowo – jogurtowa 100ml (mleko) fasolka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler)</p> <p>Ryba pieczona po grecku (morszczuk) z warzywami 150g (seler, ryby) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą 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, jaja) Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyńka drobiowa 50g Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 27g (mleko) Paszтет z indyka (gluten pszenny, jaja) 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 16.11.2024

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	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny) Risotto z warzywami i mięsem z kurczaka w białym sosie 300g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny) Risotto z warzywami i mięsem z kurczaka w białym sosie 300g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i mięsem z kurczaka w białym sosie 300g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g ogórek kiszony 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 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 17.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, 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 pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 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) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g 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 (seler, gluten pszenny) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) 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 (seler, gluten pszenny) Gulasz wieprzowy 150g (gluten pszenny) Kasza gryczana 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g papryka 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) papryka 100g Herbata 250ml
PN	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 18.11.2024

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 krem z dyni na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego, posypana pestkami dyni 400ml (seler) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z grzankami na wywarze jarzynowym 400ml (seler) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego, posypana pestkami dyni 400ml (seler) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z kurczaka 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopty 2 szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka warzywna 150g (jaja)
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 19.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g pomidor 100g 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 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g 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) Parówki 100g/2szt. Ketchup 20g 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	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczka z natką pietruszki 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) 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) Paszтет z indyka pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) 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) Paszтет z indyka pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka jarzynowa z groszkiem 150g (jaja)	Sałatka jarzynowa b/konserw 150g (jaja)	Sałatka jarzynowa z groszkiem 150g (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, 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 20.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pasta z makreli i twarogu 100g (ryby, mleko) ogórek 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) Twarożek 100g (mleko) 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) Pasta z makreli i twarogu 100g (ryby, mleko) ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami z koperkiem 400ml (mleko) Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz po ukraińsku z ziemniakami z koperkiem 400ml (mleko) Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami z koperkiem 400ml (mleko) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 80g, Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 80g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 80g Sałata 20g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka z winegretem 100g
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