

PROVITA CZWARTEK 21.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g 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 jęczmienna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, Sałata 20g 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 jęczmienna na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Szynka sopocka 50g Ogórek kiszony 80g, sałata 20g 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>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Placki ziemniaczane 250g/3szt. (<b>jaja</b>) Polewa jogurtowo czosnkowa 100ml (<b>mleko</b>) Surówka z marchewki tartej i selera z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchewki tartej i selera z oliwą z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</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 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<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 PIĄTEK 22.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja, mleko</b> ) pomidor 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 owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z indyka 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</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> )  Jajecznica 100g ( <b>jaja, mleko</b> ) pomidor 100g Pieczywo graham 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba– morszczuk, smażona w panierce 100g ( <b>ryby, gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba - morszczuk, pieczona 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki zabieleną 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Ryba – morszczuk, pieczona 100g ( <b>ryby</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem kminku i oliwy z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z ziołami 100g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z ziołami 100g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twarożek z ziołami 100g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Sok pomidorowy 250ml
<b>Wartości odżywcze</b>	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 23.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Pasztet z indyka 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Pasztet z indyka 50g (<b>gluten pszenny, jaja</b>) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (<b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b>) Herbata 250ml</p>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (<b>seler, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (<b>seler, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 400ml (<b>seler, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6</p>	<p>Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8</p>

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

**PROVITA NIEDZIELA 24.11.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń drobiowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kotlet z piersi kurczaka panierowany 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 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>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Sałatka warzywna 100g
<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 PONIEDZIAŁEK 25.11.2024**

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka dębowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka dębowa 50g Sałata 10g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250ml ( <b>gluten żytni, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka dębowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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 krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z koperkiem posypana grzankami 400ml ( <b>mleko, seler, gluten pszenney</b> )  Chili con carne z fasolą czerwoną i kukurydzą z mięsem mielonym z indyka 150g  Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z koperkiem posypana grzankami 400ml ( <b>mleko, seler, gluten pszenney</b> )  Chili con carne z mięsem mielonym z indyka i warzywami mieszany 150g Ryż paraboliczny 200g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z koperkiem posypana grzankami 400ml ( <b>mleko, seler, gluten pszenney</b> )  Chili con carne z fasolą czerwoną i kukurydzą z mięsem mielonym z indyka 150g Ryż brązowy 200g  Kompot z owoców mieszanych 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 Ogórek 100g  Herbata 250 ml	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 27g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciasteczka kruche 2szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Budyń 150ml ( <b>mleko</b> ), ciasteczka kruche 2szt. ( <b>gluten pszenney, jaja, mleko</b> )	Sałatka jajeczna 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 WTOREK 26.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g/2szt Ketchup 20g 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g/2szt Ketchup 20g 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g/2szt Ketchup 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 z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami z natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Udko pieczone 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 100g  Kompot z owoców mieszanych 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> ) ogórek 100g  Herbata 250 ml	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> ) ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 10g ( <b>gluten pszenny, jaja, 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 ŚRODA 27.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g (ml)  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka luksusowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na z koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Pierogi leniwe z serkiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz po ukraińsku z ziemniakami na z koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Pierogi leniwe z serkiem 300g ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml ( <b>mleko</b> ) Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i ziemniakami na z koperkiem 400ml ( <b>mleko</b> )  Kąski drobiowe z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 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> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Sałatka z burakiem 150g
<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, 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 28.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</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	Ryż mleku 400ml ( <b>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	Ryż mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</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 ogórkowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzynna z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana ze świeżym koperkiem 400ml  Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml ( <b>mleko, seler</b> )  Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjnym 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z wielowarzynna z dodatkiem oliwy z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 80g, sałata 20g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 150g ( <b>gluten pszenny, ryby</b> )	Sałatka makaronowa z szynką 150g ( <b>gluten pszenny</b> )	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 150g ( <b>gluten pszenny, ryby</b> )
<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, 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 PIĄTEK 29.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane 400 (mleko)  Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki owsiane 400 (mleko)  Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki owsiane 400 (mleko)  Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)  Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)  Makaron z serem białym na słodko 300g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 100ml (mleko)  Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)  Makaron z serem białym na słodko 300g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 100ml (mleko)  Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, seler)  Makaron pełnoziarnisty z serem białym b/cukru 300g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa z czerwoną porzeczką 100ml (mleko)  Surówka z marchewki tartej i brzoskwini, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka zbójnicka 50g ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Sok pomidorowy 250ml
<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, 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 SOBOTA 30.11.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szynka drobiowa 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Pomidor 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Risotto z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Risotto z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>mleko</b> )  Risotto z ryżu brązowego z mięsem z kurczaka i warzywami mieszanymi w białym sosie 300g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Jogurt owocowy 150ml ( <b>mleko</b> )	Sałatka z winegretem 100g
<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