

PROVITA ŚRODA 11.12.2024

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	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Pierogi ruskie firmowe 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z buraczków i prażonego słonecznika 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml Pierogi ruskie firmowe 300g – 7szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z buraczków gotowanych 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 400ml (gluten pszenny) Udko pieczone z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i prażonego słonecznika 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek kiszony 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 kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (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 CZWARTEK 12.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g sałata 20g 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 z kurczaka 50g Pomidor 80g sałata 20g 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) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g sałata 20g 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, na wywarze warzywnym(80g) ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Łazanki z kapustą mieszaną i mięsem mielonym wieprzowym 300g (gluten pszenny, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana ze świeżym koperkiem 400ml (seler) Łazanki z warzywami i mięsem drobiowym 300g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400ml (mleko, seler) Makaron razowy z pieczarkami, kiełbasą i kapustą mieszaną 300g (grzyby, gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka luksusowa 50g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka luksusowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g (mleko)	Deser z kolorowych galaretek i serka waniliowego 150g (mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150ml (mleko, orzechy)
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 13.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Jajecznica 100g (jaja) papryka 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 owsiane na mleku 400ml (mleko) Twaróg 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Jajecznica 100g (jaja) papryka 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	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa z porzeczką 100ml (mleko) Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa z porzeczką 100ml (mleko) Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabieleną 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba pieczona – morszczuk z sosem greckim 100g/100 (ryby, seler) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i ananasa z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 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) pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Salatka gyros z kurczakiem i warzywami 150g (jaja)	Salatka gyros z kurczakiem i warzywami 150g (jaja)	Salatka gyros z kurczakiem i warzywami 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 14.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)</p> <p>Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko)</p> <p>Szynka z indyka 50g 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 jęczmienna na mleku 400ml (gluten pszenny, 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, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml</p>
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler)</p> <p>Fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twarożek z ziołami 100g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sałatka z winogretem 100g
Wartości odżywcze	<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 15.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Paszтет pieczony 50g (indyka 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 20g 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) Paszтет pieczony 50g (indyka 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 (seler, gluten pszenny) Pieczeń rzymska w sosie 100g/80ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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) Pieczeń rzymska w sosie 100g/80ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Pieczeń rzymska w sosie 100g/80ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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) Serek kanapkowy 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 z jabłkiem prażonym 150g (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

PROVITA PONIEDZIAŁEK 16.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko)</p> <p>Szynka wędzona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, 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 drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) 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 wędzona 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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 krem z kalafiora z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney)</p> <p>Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z kalafiora z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney)</p> <p>Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa krem z kalafiora z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami graham, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenney)</p> <p>Leczo z mięsem drobiowym mielonym z cukinią i papryką w sosie pomidorowym 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 200g (gluten pszenney)</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 27g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Ryż na mleku z mussem truskawkowym 150g (mleko)	Ryż na mleku z mussem truskawkowym 150g (mleko)	Sałatka jajeczna 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 WTOREK 17.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło 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	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło 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	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Parówki na ciepło 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	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml (gluten jęczmienny, seler) Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z dodatkiem oleju rzepakowego z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml (gluten jęczmienny, seler) Pulpet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjnym 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Tradycyjny krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki na wywarze mięsno – jarzynowym 400ml (gluten jęczmienny, seler) Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z dodatkiem oleju rzepakowego 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 Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Budyń 120ml (mleko), ciastko kruche 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Budyń 120ml (mleko), ciastko kruche 2szt. (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

PROVITA ŚRODA 18.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka polędwicowa 50g Sałata 20g, ogórek 80g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka polędwicowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka polędwicowa 50g Sałata 20g, ogórek 80g 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	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Pierogi ze szpinakiem 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i selera, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Pierogi ze szpinakiem 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i selera, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pasztet pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150g (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.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA CZWARTEK 19.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 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 owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) 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 fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Gulasz z szynki z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z 1 tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml Gulasz z szynki z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z 1 tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Gulasz z szynki z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z 1 tł. 150g 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	Sałatka z tuńczykiem i groszkiem 150g (ryby, jaja)	Sałatka z szynką i warzywami 150g (jaja)	Sałatka z tuńczykiem i groszkiem 150g (ryby, 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 PIĄTEK 20.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku z cynamonem 400 (gluten jęczmienny, mleko) Parówki na ciepło 100g 02szt. 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	Płatki jęczmienne na mleku z cynamonem 400 (gluten jęczmienny, mleko) Parówki na ciepło 100g 02szt. Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku z cynamonem 400 (gluten jęczmienny, mleko) Parówki na ciepło 100g 02szt. 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	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (mleko) Makaron z serem na słodko 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo – truskawkowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (mleko) Makaron z serem na słodko 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo – truskawkowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (mleko) Makaron razowy z serem 300g (gluten pszenny, mleko) Polewa jogurtowo – truskawkowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopecik 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel owocowy z truskawkami 150ml, biszkopecik 2szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka z buraczków gotowanych 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