

PROVITA WTOREK 31.12.2024

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g 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 z indyka 50g Pomidor 100g 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 z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaczki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaczki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniakami i natką pietruszki 400ml Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaczki 200g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) 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	Sałatka z tuńczykiem 150g (ryby, jaja)	Sałatka z tuńczykiem 150g (ryby, jaja)	Sałatka z tuńczykiem 150g (ryby, jaja)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 01.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka połówkowa 50g Sałata 20g, ogórek 80g 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) Szynka połówkowa 50g Sałata 20g, pomidor 80g 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) Szynka połówkowa 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	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i z ziemniakami, posypany natką pietruszki 400ml (mleko) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszczyk czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (mleko) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz po ukraińsku z fasolą Jaś i z ziemniakami, posypany natką pietruszki 400ml (mleko) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 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) Pieczeń kanapkowa 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, 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 02.01.2025

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 jarzynowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Ryba smażona - morszczuk w panierce 100g (ryby, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z kminkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona - morszczuk 100g (ryby) Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, ze świeżym koperkiem 400ml (mleko, seler) Ryba pieczona - morszczuk 100g (ryby) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z kminkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g 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 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szyunka drobiowa 50g Sałata 10g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek 100g Herbata 250 ml
PN	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Twarożek z warzywami 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA PIĄTEK 03.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku z cynamonem 400 (gluten jęczmienny, mleko) Parówki na ciepło 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	Płatki jęczmienne na mleku z cynamonem 400 (gluten jęczmienny, 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	Płatki jęczmienne na mleku z cynamonem 400 (gluten jęczmienny, 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	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (mleko) Czekoladowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z truskawkami 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) Czekoladowe naleśniki z serkiem waniliowym 250g/3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (mleko) Kąski drobiowe z warzywami 150g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
Kolacja	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 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) Ser żółty 50g (mleko) Papryka 100g Herbata 250ml
PN	Sałatka ryżowa z surimi 150g (jaja)	Sałatka ryżowa z surimi 150g (jaja)	Sałatka ryżowa z surimi 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 SOBOTA 04.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Pasta rybna z twarogiem białym 100g (ryby, jaja) Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Twarożek zielony 100g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenney, mleko) Pasta rybna z twarogiem białym 100g (ryby, jaja) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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 pszenney) Risotto z mięsem z kurczaka, zielonym groszkiem i warzywami w białym sosie 300g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney) Risotto z mięsem z kurczaka, zielonym groszkiem i warzywami w białym sosie 300g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (gluten pszenney) Ryż brązowy z mięsem z kurczaka, zielonym groszkiem i warzywami w białym sosie 300g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka myśliwska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Koktajl owocowy na maślanie 200ml (mleko)	Koktajl owocowy na maślanie 200ml (mleko)	Koktajl owocowy na maślanie b/c 200ml (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, 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 05.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Salami 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 z kurczaka 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) Salami 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	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Kotlet z piersi kurczaka panierowany 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym z I t. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Filet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół z makaronem na kurczakach zagrodowych z natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Filet z piersi kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z olejem rzepakowym z I t. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 50g Herbata 250ml
PN	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 200ml
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, 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 06.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki 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) Paszтет z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z brokuła i soczewicy z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym ze świeżą pietruszką i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym ze świeżą pietruszką i grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z fasolą szparagową i pomidorami 150g Ryż paraboiled 200g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z brokuła i soczewicy z ziemniakami, zabelana mlekiem roślinnym ze świeżą pietruszką i grzankami graham 400ml (seler, gluten pszenny) Sos meksykański z fasolą czerwoną i kukurydzą 150g Ryż brązowy 200g Kompot z owoców mieszanych 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	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Kisiel z truskawkami 150g, biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z muesli 150g (mleko, orzechy)
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, 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 07.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, sałata 20g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml (mleko) Szynka sopocka 50g Pomidor 80g, sałata 20g 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 sopocka 50g Pomidor 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 szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (jaja, mleko) Gulasz drobiowy z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (jaja, mleko) Gulasz drobiowy z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml (jaja, mleko) Gulasz drobiowy z marchewką 150g Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z l tł. 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Papryka 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) 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 250 ml
PN	Salatka z winegretem 100g	Salatka z winegretem 100g	Salatka 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 ŚRODA 08.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 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 z indyka 50g Pomidor 100g 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) Szynka z indyka 50g Pomidor 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	Grochówka z kielbaską i ziemniaczkami 400ml 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 z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczana z warzywami i natką pietruszki 400ml Pierogi leniwe z serkiem 300g (gluten pszenny, jaja, mleko) Jogurtowa polewa z czerwoną porzeczką i brzoskwinią 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Grochówka z kielbaską i ziemniaczkami 400ml Udko z kurczaka pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej i jabłka z dodatkiem oliwy z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, 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