

PROVITA PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka gotowana 50g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka gotowana 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> )  Szynka gotowana 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>	Zupa krem z pieczarek z grzankami i natką pietruszki 250ml ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )  Delikatny kurczak w kawałku z kalafiorem, papryką, soczewicą, cebulką w sosie maślano – pomidorowym z dodatkiem mleka kokosowego 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Ryż paraboiled 100g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem ziemniaczany z grzankami i natką pietruszki 250ml ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )  Delikatny kurczak w kawałku z kalafiorem w sosie pomidorowym z dodatkiem mleka kokosowego 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Ryż paraboiled 100g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z pieczarek z grzankami i natką pietruszki 250ml ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )  Delikatny kurczak w kawałku z kalafiorem, papryką, soczewicą, cebulką w sosie maślano – pomidorowym z dodatkiem mleka kokosowego 150g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Ryż brązowy 100g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 150g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Ogórek 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Maślanka truskawkowa 150ml ( <b>mleko</b> ) herbatniki 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Maślanka truskawkowa 150ml ( <b>mleko</b> ) herbatniki 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Maślanka truskawkowa 150ml ( <b>mleko</b> ), wafle ryżowe 2szt.
<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 WTOREK 21.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 20g/250ml <b>(mleko, gluten jęczmienny)</b></p> <p>Parówki 100g Ketchup 20g Pomidor 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>Płatki jęczmienne na mleku 20g/250ml <b>(mleko, gluten jęczmienny)</b></p> <p>Parówki 100g Ketchup 20g 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>Płatki jęczmienne na mleku 20g/250ml <b>(mleko, gluten jęczmienny)</b></p> <p>Parówki 100g Ketchup 20g Pomidor 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>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>(gluten pszenny, seler)</b></p> <p>Kotlet schabowy panierowany z dodatkiem sezamu 100g <b>(gluten pszenny, sezam, jajko)</b> Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>(gluten pszenny, seler)</b></p> <p>Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem i natką pietruszki 400ml <b>(gluten pszenny, seler)</b></p> <p>Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw z kapusty białej 150g</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 sopocka 50g Ogórek 80g, sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g <b>(gluten pszenny, żytni)</b> Masło 20g <b>(mleko)</b> Szynka sopocka 50g pomidor 80g, sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g <b>(gluten pszenny, żytni)</b> Masło 20g <b>(mleko)</b> Szynka sopocka 50g Ogórek 80g, sałata 20g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Deser z serka czekoladowego z wiśniami 150g <b>(mleko)</b>	Deser z serka czekoladowego z wiśniami 150g <b>(mleko)</b>	Twarożek z warzywami 150g <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 ŚRODA 22.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>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, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g 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> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 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>	Zupa grochowa z ziemniakami, kielbaską z szynki i majerankiem 400ml  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z kapusty czerwonej oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Brokuł gotowany 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami, kielbaską z szynki i majerankiem 400ml  Kąski drobiowe z warzywami 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200h Surówka z kapusty czerwonej oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka myśliwska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Ciasto drożdżowe z owocami – wyrób własny EkoKatering 50g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Ciasto drożdżowe z owocami – wyrób własny EkoKatering 50g ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )	Sałatka z buraczkami 150g ( <b>jaja</b> )
<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 CZWARTEK 23.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) 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	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Szyńka pieczona 50g Sałata 20g 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 na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Paszтет pieczony z indyka 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 szczawiowa z jajkiem i ziemniaczkami, z natką pietruszki 400ml ( <b>jaja</b> )  Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - ziołowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> ) Buraczki lekko chrzanowe z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z ziemniaczkami, z natką pietruszki 400ml ( <b>jaja</b> )  Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w lekkim sosie ziołowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> ) Buraczki lekko chrzanowe z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniaczkami, z natką pietruszki 400ml ( <b>jaja</b> )  Kotleciki wieprzowo – wołowe z dodatkiem soi w sosie śmietanowo - ziołowym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> ) Buraczki lekko chrzanowe z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka drobiowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Koktajl porzeczkowo - bananowy na mleku 150g ( <b>mleko</b> ), biszkopciki 10g – 2szt. ( <b>gluten pszenny, jajka, mleko</b> )	Koktajl porzeczkowo - bananowy na mleku 150g ( <b>mleko</b> ), biszkopciki 10g – 2szt. ( <b>gluten pszenny, jajka, mleko</b> )	Koktajl porzeczkowo - bananowy na mleku 150g ( <b>mleko</b> ), wafle ryżowe 2szt.
<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, 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 24.01.2024**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Pasta z tuńczyka, brokuła i jajka 100g ( <b>jaja, ryby</b> ) pomidor 100g 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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Pasta brokułowa z marchewką 100g ( <b>jaja</b> ) 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>mleko, gluten pszenny</b> )  Pasta z tuńczyka, brokuła i jajka 100g ( <b>jaja, ryby</b> ) 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 pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Kotlecik ryżowy z serem białym i jabłkiem prażonym, pieczony 220g ( <b>mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej i ananasa z oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Kotlecik ryżowy z serem białym i jabłkiem prażonym, pieczony 220g ( <b>mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Fasolka szparagowa 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Kotlecik z ryżu brązowego z serem białym i jabłkiem prażonym, pieczony 220g ( <b>mleko, jaja</b> ) Polewa jogurtowa z truskawkami 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z marchewki tartej i ananasa z oliwą z oliwek 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnio - 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>	Sałatka z kaszą jęczmienną, fasolą i warzywami 150g ( <b>gluten jęczmienny, jaja</b> )	Sałatka z kaszą jęczmienną, szynką i warzywami 150g ( <b>gluten jęczmienny, jaja</b> )	Sałatka z kaszą jęczmienną, fasolą i warzywami 150g ( <b>gluten jęczmienny, jaja</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 SOBOTA 25.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka od szwagra 50g Ogórek kiszony 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka od szwagra 50g Sałata 20g 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	Płatki jęczmienne na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Szynka od szwagra 50g Ogórek kiszony 100g 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>	Krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Łazanki z kapustą mieszaną, pieczarkami i mięsem mielonym z indyka 300g ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Łazanki z mięsem mielonym z indyka i warzywami 300g ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten jęczmienny</b> )  Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną, pieczarkami i mięsem mielonym z indyka 300g ( <b>grzyby, gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenny</b> )
<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, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA NIEDZIELA 26.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Polędwica wieprzowa 50g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Polędwica wieprzowa 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Polędwica wieprzowa 50g 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pierś z kurczaka panierowana 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z groszkiem zielonym i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Paszтет z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150ml ( <b>mleko</b> )	Twarożek z warzywami 150g ( <b>mleko</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, 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 27.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka z kurczaka 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	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</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 krem z białych warzyw z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos brokułowo - serowy z kawałkami kurczaka 150g ( <b>mleko</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos brokułowy z kawałkami kurczaka 150g Makaron penne 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Sos brokułowo - serowy z kawałkami kurczaka 150g ( <b>mleko</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Kasza na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Kasza na mleku z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150g ( <b>mleko</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, 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 28.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Jajecznicza 100g ( <b>jaja</b> ) ogórek 100g Pieczywo pszenno żytnie 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 polędwiczowa 50g Sałata 20g 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	Zacierka na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Jajecznicza 100g ( <b>jaja</b> ) ogórek 100g 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>	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml  Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny, seler</b> )  Stek z mięsa wieprzowego 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 400ml  Stek z mięsa wieprzowego z cebulką 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z tłoczenia 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 70g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sałatka ryżowa z surimi 150g ( <b>jaja, ryby</b> )	Sałatka ryżowa z surimi 150g ( <b>jaja, ryby</b> )	Sałatka ryżowa z surimi 150g ( <b>jaja, ryby</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 29.01.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Ogórek 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 jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) 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 jęczmienna na mleku 400ml (<b>gluten jęczmienny, mleko</b>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>) Ogórek 150g 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>Barszcz biały z kielbasą, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (<b>seler, jaja, gluten żytni</b>)</p> <p>Krokiety z pieczarkami, brokułem, marchewką i serem mozzarella 250g/3szt. (<b>gluten pszenny, jaja, mleko, grzyby</b>) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400ml</p> <p>Krokiety zapiekane z mięsem z indyka i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny, jaja, mleko, grzyby</b>) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>	<p>Barszcz biały z kielbasą, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 400ml (<b>seler, jaja, gluten żytni</b>)</p> <p>Krokiety zapiekane z mięsem z indyka i warzywami mieszanymi 300g (<b>gluten pszenny, jaja, mleko, grzyby</b>) Polewa jogurtowo – ziołowa 100ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenny</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1</p>	<p>Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4</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