

PROVITA NIEDZIELA 09.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka kanapkowa 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z natką pietruszki, skropiona oliwą 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>seler, gluten pszenny</b> )  Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki z natką pietruszki, skropiona oliwą 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem 20g Papryka 100g  Herbata 250ml	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> ) Papryka 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100ml, herbatnik 2szt ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Mus owocowy 100ml, herbatnik 2szt ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml, wafle wysokobłonnikowe 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, 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 PONIEDZIAŁEK 10.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 100g Pieczywo graham 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> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100g 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> )  Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) ogórek 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 dyni z ziemniakami z pestkami słonecznika zabieleną mlekiem kokosowym 400ml ( <b>seler</b> )  Sos bolognese z mięsem drobiowo – wieprzowym z pomidorami pelati i serem mozzarella 150g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami z grzankami zabieleną mlekiem kokosowym 400ml ( <b>seler</b> )  Sos bolognese z mięsem drobiowo – wieprzowym, pomidorami pelati ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Makaron z pszenicy durum 200g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami z pestkami słonecznika zabieleną mlekiem kokosowym 400ml ( <b>seler</b> )  Sos bolognese z mięsem drobiowo – wieprzowym z pomidorami pelati i serem mozzarella 150g ( <b>gluten pszenney, mleko</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200g ( <b>gluten pszenney</b> )  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka gotowana 50g Sałata 20g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Salami 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Budyń na mleku 150ml ( <b>mleko</b> )	Budyń na mleku 150ml ( <b>mleko</b> )	Sałatka z szynką i warzywami 150g ( <b>jaja, gluten pszenney</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 11.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Paszтет pieczony z indyka 50g ( <b>gluten pszenny, 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Szyńka z kurczaka 50g 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	Drobny makaron na mleku 400ml ( <b>gluten pszenny, mleko</b> )  Paszтет pieczony z indyka 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, 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> )  Udło w sosie curry z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udło w sosie curry z natką pietruszki 100g/100 ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż paraboiled 200g Fasolka szparagowa 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udło w sosie curry z natką pietruszki 100g/100ml ( <b>gluten pszenny</b> ) Ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno żytnie 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szyńka od szwagra 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Salatka z kasza jęczmienną i buraczkami 150g ( <b>jaja, gluten jęczmienny</b> )	Salatka z kasza jęczmienną i buraczkami 150g ( <b>jaja, gluten jęczmienny</b> )	Salatka z kasza jęczmienną i buraczkami 150g ( <b>jaja, gluten jęczmienny</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 12.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pasta rybna z serkiem 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Papryka 100g Pieczywo żytnio - 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	Kasza jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Twarożek z ziołami 100g ( <b>mleko</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 jęczmienna na mleku 400ml ( <b>gluten jęczmienny, mleko</b> )  Pasta rybna z serkiem 100g ( <b>ryby, mleko</b> ) Papryka 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>	Żurek z kiełbaską i ziemniakami z majerankiem 400ml  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml  Pierogi ruskie 300g – 7szt. ( <b>gluten pszenny, mleko</b> ) Polewa jogurtowa 100ml ( <b>mleko</b> ) Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Żurek z kiełbaską i ziemniakami z majerankiem 400ml  Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 200g Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym z I tłoczenia 100g  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 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sałatka ze świeżych warzyw 150g
<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 czwartek 13.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g/2szt. 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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g/2szt. 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>Kasza manna na mleku 400ml (<b>gluten pszenny, mleko</b>)</p> <p>Parówki 100g/2szt. 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>Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/60ml (<b>jaja gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/60ml (<b>jaja gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Marchewka gotowana 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem 400ml (<b>mleko</b>)</p> <p>Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/60ml (<b>jaja gluten pszenny</b>) Kasza jęczmienna 200g (<b>gluten jęczmienny</b>) Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem papryki i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 150g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g(<b>gluten pszenny</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka pieczona 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>) Masło 20g (<b>mleko</b>) Szynka pieczona 50g Ogórek kiszony 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
<b>PN</b>	Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Kisiel owocowy 150ml, biszkopecik 2szt. ( <b>gluten pszenny, mleko, jaja</b> )	Jogurt naturalny z muesli 150g ( <b>mleko, orzechy, gluten pszenny</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>	<p>Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2</p>	<p>Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6</p>

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

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA piątek 14.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)                      Pomidor 80g, sałata 20g                      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 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Serek kanapkowy 50g (<b>mleko</b>)                      Pomidor 80g, sałata 20g                      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 400ml (<b>mleko, gluten jęczmienny</b>)</p> <p>Ser żółty 50g (<b>mleko</b>)                      Pomidor 80g, sałata 20g                      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.		
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Ryba – dorsz – smażona, panierowana 100g (<b>ryby, gluten pszenny, jaja</b>)                      Ziemniaki 200g                      Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Ryba dorsz pieczona z warzywami 100g (<b>ryby</b>)                      Ziemniaki 200g                      Fasolka szparagowa 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<b>mleko, seler</b>)</p> <p>Ryba dorsz pieczona z warzywami 100g (<b>ryby</b>)                      Ziemniaki 200g                      Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
<b>KOLACJA</b>	<p>Pieczywo żytnio - pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Pasta jajeczna z marchewką 100g (<b>jaja</b>)                      Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Pasta marchewkowa 100g (<b>jaja</b>)                      Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (<b>gluten pszenny, żytni</b>)                      Masło 20g (<b>mleko</b>)                      Pasta jajeczna z marchewką 100g (<b>jaja</b>)                      Ogórek 100g</p> <p>Herbata 250 ml</p>
<b>PN</b>	Ryż na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )	Ryż na gęsto z jabłkiem i cynamonem 150g ( <b>mleko</b> )	Jogurt z jabłkiem prażonym i cynamonem 150ml ( <b>mleko</b> )
<b>Wartości odżywcze</b>	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 SOBOTA 15.02.2025**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) 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, z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Szynka kanapkowa 50g ( <b>mleko</b> ) Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> )  Kawa zbożowa 250 ml ( <b>gluten żytni i z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Pieczeń kanapkowa 50g ( <b>gluten pszenney, jaja</b> ) Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, 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 grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )  Łazanki z kapustą mieszaną , pieczarkami i mięsem z indyka 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )  Łazanki z mięsem z indyka i warzywami mieszanymi 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenney</b> )  Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną , pieczarkami i mięsem z indyka 300g ( <b>gluten pszenney, grzyby</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo pszenne żytnie 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenney</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenney, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Serek homogenizowany 150g ( <b>mleko</b> )	Twarożek z warzywami 150g ( <b>mleko</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 niedziela 16.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku z cynamonem 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 250 ml ( <b>gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko</b> ) Herbata 250ml	Ryż na mleku z cynamonem 400ml ( <b>mleko</b> )  Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) 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 z cynamonem 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>	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml ( <b>gluten pszenny, seler</b> )  Udko pieczone 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> )  Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koperkiem 150g  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> ) 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> ) Serek kanapkowy 50g ( <b>mleko</b> ) Pomidor 100g  Herbata 250 ml
<b>PN</b>	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Wafelek 1szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Sok pomidorowy 200ml, 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 poniedziałek 17.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</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	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Twaróg 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, z jęczmienia, mleko</b> ) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml ( <b>mleko, gluten pszenny</b> )  Ser żółty 50g ( <b>mleko</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>	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych z grzankami zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsa drobiowego mielonego z cukinią i fasolką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z warzyw zielonych i ciecierzycy z grzankami zabelana mlekiem roślinnym 400ml ( <b>gluten pszenny</b> )  Leczo z mięsa drobiowego mielonego z kolorową papryką, cukinią, cebulką w sosie pomidorowym 150g ( <b>gluten pszenny</b> ) Kasza bulgur 200g ( <b>gluten pszenny</b> )  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Kolacja</b>	Pieczywo żytnio - pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g  Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g  Herbata 250ml
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g, herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Mus owocowy 100g, herbatnik 2szt. ( <b>gluten pszenny, jaja, mleko</b> )	Salatka z winogretem 150g
<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 WTOREK 18.02.2025**

<b>Posiłki</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g 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	Płatki owsiane na mleku 400ml ( <b>mleko</b> )  Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g 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
<b>II ŚNIADANIE</b>	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem, zabieleną śmietanką 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pierś z kurczaka panierowana 100g ( <b>gluten pszenny, jaja</b> ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczanka z koperkiem 400ml  Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g  Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem, zabieleną śmietanką 400ml ( <b>seler, mleko</b> )  Pierś z kurczaka pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 150g  Kompot wieloowocowy 200ml
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo żytnie i pszenne 100g ( <b>gluten pszenny, żytni</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem Ogórek 100g  Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g ( <b>gluten pszenny</b> ) Masło 20g ( <b>mleko</b> ) Twaróg 50g ( <b>mleko</b> ) Dżem Pomidor 100g  Herbata 250ml	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>	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 150g ( <b>ryby, jaja</b> )	Sałatka ryżowa z szynką 150g ( <b>jaja</b> )	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 150g ( <b>ryby, jaja</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