

PROVITA ŚRODA 19.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	<p>Kasza jęczmienna na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) 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 jęczmienny, mleko)</p> <p>Szynka drobiowa 50g Sałata 20g 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 jęczmienny, mleko)</p> <p>Pieczeń drobiowa 50g (gluten pszenny, jaja) 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>Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny)</p> <p>Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka tartego z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml</p> <p>Pulpety z ryżem i mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>	<p>Lekka grochówka z ziemniakami i kielbaską, z majerankiem 400ml (gluten pszenny)</p> <p>Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka 250g/2szt. (jaja) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka tartego z sokiem z cytryny i oliwa z oliwek 150g</p> <p>Kompot z owoców mieszanych 200ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g</p> <p>Herbata 250ml</p>
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Sałatka z winegretem 150g
Wartości odżywcze	<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

PROVITA czwartek 20.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Pate z indyka pieczonego 100g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Szynka drobiowa 50g 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) Pate z indyka pieczonego 100g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Placki ziemniaczane 250g/3szt. (jaja, gluten pszenny) Sos czosnkowo – jogurtowy 100ml (mleko) Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Kąski drobiowe z warzywami 150g (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Brokuł 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Kąski drobiowe z warzywami 150g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Salami 50g Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Maślanka z truskawkami 150ml (mleko)	Maślanka z truskawkami 150ml (mleko)	Maślanka z truskawkami 150ml (mleko)
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 piątek 21.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z makreli, jajek i warzyw gotowanych 100g (ryby, mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Twarożek 100g (mleko) 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 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Pasta z makreli, jajek i warzyw gotowanych 100g (ryby, mleko) Ogórek 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, 400ml (mleko, seler) Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z brzoskwinia i maliną 100ml (mleko) Surówka z selera i marchewki z dodatkiem rodzynek skropiona oliwą z oliwek 150g (seler) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, 400ml (mleko, seler) Kakaowe naleśniki z serkiem waniliowym 300g – 3szt. (gluten pszenny, jaja, mleko) Polewa jogurtowa z brzoskwinia i maliną 100ml (mleko) Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki, zabieleną 400ml (mleko, seler) Ryba – morszczuk w sosie greckim 150g (seler) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml
PN	Sałatka gyros z ryżem, kurczakiem warzywami 150g (jaja)	Sałatka gyros z ryżem, kurczakiem warzywami 150g (jaja)	Sałatka gyros z ryżem, kurczakiem warzywami 150g (jaja)
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 SOBOTA 22.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka z piersi kurczaka 50g (mleko) Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni i z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, 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	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (seler, mleko) Kociotek chłopski z ziemniakami pieczarkami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (seler, mleko) Kociotek chłopski z ziemniakami, indykiem i warzywami mieszanymi 300g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i świeżym koperkiem 400ml (seler, mleko) Kociotek chłopski z ziemniakami pieczarkami, papryką i kiełbaską wieprzową 300g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Mus owocowy 100ml, biszkopczyk 10g (gluten pszenenny, jaja, mleko)	Mus owocowy 100ml, biszkopczyk 10g (gluten pszenenny, jaja, mleko)	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
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 niedziela 23.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony 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	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Paszтет pieczony 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 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 na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Kotlet schabowy 100g (gluten pszenny, jaja) Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna 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 Pomidor 100g Herbata 250ml	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) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Serek homogenizowany 150ml (mleko)	Sałátka z winegretem 150g
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 poniedziałek 24.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Salami 50g Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szyńka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Salami 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	Zupa krem z brokuła z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa krem z brokuła z ziemniakami na wywarze mięsno jarzynowym, z grzankami graham, zabieleną mlekiem roślinnym 400ml (seler, gluten pszenny) Sos bolognese z pomidorami pelati 150g Makaron pełnoziarnisty 200g (gluten pszenny) Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 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) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Ciasto domowe z owocami i kruszonką 50g (gluten pszenny, mleko, jaja)	Ciasto domowe z owocami i kruszonką 50g (gluten pszenny, mleko, jaja)	Twarożek z warzywami 150g (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 WTOREK 25.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g 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 (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g 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 (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g 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	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek z dodatkiem groszku zielonego 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Fasolka szparagowa 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Krupnik z kasza jaglaną i ziemniakami, z natką pietruszki na wywarze jarzynowym 400ml Gulasz drobiowy z marchewką 150g (gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka wielowarzywna skropiona oliwą z oliwek z dodatkiem groszku zielonego 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka od szwagra 50g Ogórek 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka od szwagra 50g pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka od szwagra 50g Ogórek 80g, sałata 20g Herbata 250ml
PN	Budyń 150ml (mleko), biszkopczyk 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Budyń 150ml (mleko), biszkopczyk 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z muesli wielozbożowym 150g (mleko, gluten pszenny, 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 ŚRODA 26.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Szynka kanapkowa 50g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Ser żółty 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, 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	Barszcz biały z kiełbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 250ml (seler, jaja, gluten żytni) Krokiety z pieczarkami, serem mozzarella i brokułem 300g/3szt. (gluten pszenney, mleko, jaja, grzyby) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ziemniaczana z majerankiem 250ml (seler, jaja, gluten żytni) Krokiety zapiekane z mięsem drobiowym, marchewką i brokułem 300g/3szt. (gluten pszenney, mleko, jaja, grzyby) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml	Barszcz biały z kiełbaską, jajkiem i ziemniakami z majerankiem 250ml (seler, jaja, gluten żytni) Krokiety zapiekane z mięsem drobiowym, marchewką i brokułem 300g/3szt. (gluten pszenney, mleko, jaja, grzyby) Polewa jogurtowa z ziołami 100ml (mleko) Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Papryka 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka z indyka 50g Papryka 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Sałatka jajeczna z porem 150g (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 CZWARTEK 27.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko)- Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż 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	Ryż na mleku 400ml (mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) ogórek 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 fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z natką pietruszki 400ml (seler, mleko) Pieczeń wieprzowa w sosie 100g/100ml (gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej i papryki, skropiona oliwą 150g Kompot wieloowocowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka gotowana 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka gotowana 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka gotowana 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Pączek 70g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

PROVITA PIĄTEK 28.02.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Jajecznica 100g (jaja) Ogórek 100g Pieczywo pszenno żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (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 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Jajecznica 100g (jaja) Ogórek 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 makaronem na wywarze jarzynowym 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba smażona w panierce – mintaj 100g (ryby, jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba pieczona z warzywami – mintaj 100g (ryby, jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Ryba pieczona z warzywami – mintaj 100g (ryby, jaja, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z oliwą z oliwek 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo pszenno żytnie 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 ryżowa z tuńczykiem 150g (ryby, jaja)	Sałatka ryżowa z szynką 150g (jaja)	Sałatka ryżowa 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, gruszką, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska