

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
PONIEDZIAŁEK 18.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA**  | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / PŁYNNA WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Jogurt naturalny 100ml **(7)** Polędwica miodowa 80g Ser camembert 40g **(7)**pomidor 60gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)** Polędwica miodowa 80g dżem 25gpomidor b/s 60gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)** Polędwica miodowa 80g dżem 25gpomidor b/s 60g masło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**Polędwica miodowa 80g dżem 25gpomidor b/s 60g masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata 250ml | Polędwica miodowa 80g Ser camembert 40g **(7)**pomidor 60gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Zupa grysikowa na bulionie warzywnym + masło 15g 500ml **(1,7)**Herbata 250ml | Jogurt naturalny 100ml **(7)** Polędwica miodowa 80g dżem 25gpomidor b/s 60g masło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | - | - | - | Biszkopty 30g **(1,3,7)**  | Jogurt naturalny 150ml **(7)** | Jogurt naturalny 150ml **(7)** | Biszkopty 30g **(1,3,7)**  |
| **OBIAD** | Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(9)**Boeuf Stroganow 180g **(1,9)**Kasza jęczmienna 200g **(1)**Surówka z czerwonej kapusty i papryki 100gJabłko 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**Gulasz z indyka 180g **(1,9)**Kasza jęczmienna 200g **(1)** Szpinak na ciepło 100gGalaretka 200mlWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**Gulasz z indyka 180g **(1,9)**Kasza jęczmienna 200g **(1)** Szpinak na ciepło 100gGalaretka 200mlWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**Gulasz z indyka 180g **(1,9)**Kasza jęczmienna 200g **(1)** Szpinak na ciepło 150gWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(9)**Boeuf Stroganow 180g **(1,9)**Kasza gryczana 200g Surówka z czerwonej kapusty i papryki 75gSzpinak na ciepło 75gWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**kompot wieloowocowy 250ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**Gulasz z indyka 180g **(1,9)**Kasza jęczmienna 200g **(1)** Szpinak na ciepło 150gWoda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Galaretka 200ml | Jabłko 1 szt. | **14:** mus jabłkowy 200ml | Galaretka 200ml |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek śmietankowy 80g **(7)**szynka konserwowa 40g rzodkiewka czerwona 60 gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek śmietankowy 80g **(7)**szynka konserwowa 40g brokuł na parze 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek śmietankowy 80g **(7)**szynka konserwowa 40g brokuł na parze 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek śmietankowy 80g **(7)**szynka konserwowa 40g brokuł na parze 60gHerbata 250 ml  | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek śmietankowy 80g **(7)**szynka konserwowa 40g rzodkiewka czerwona 60 gHerbata b/c 250 ml  | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek śmietankowy 80g **(7)**szynka konserwowa 40g brokuł na parze 60gHerbata 250ml  |

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

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
WTOREK 19.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / PŁYNNA WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Kasza kukurydziana na mleku 250ml **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gmusztarda 10g **(10)**marchewka mini 60gmasło 15g **(7)**chleb pszenno-żytni 90g **(1)**Herbata/ kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Kasza kukurydziana na mleku 250ml **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60gmasło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza kukurydziana na mleku 250ml **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60gmasło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza kukurydziana na bulionie warzywnym 250ml **(1)**Pasta drobiowa 120gmarchewka mini 60gmasło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata 250ml | Parówki drobiowe na ciepło 120gmusztarda 10g **(10)**marchewka mini 60gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym + masło 15g 500ml **(1,7)**Herbata 250ml | Kasza kukurydziana na mleku 250ml **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60gmasło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Wafle ryżowe 30g | Jogurt naturalny 150g **(7)** | Jogurt naturalny 150g **(7)** | Wafle ryżowe 30g |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa z ryżem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kartacze z mięsem mielonym z cebulką 350g **(1,3)**Jabłko pieczone 1 szt.Banan 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ryżem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kartacze z mięsem mielonym 350g **(1,3)**Jabłko pieczone 1 szt Banan 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ryżem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kartacze z mięsem mielonym 350g **(1,3)**Jabłko pieczone 1 szt. Banan 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ryżem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kartacze z mięsem mielonym 350g **(1,3)**Jabłko pieczone 1 szt Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ryżem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kartacze z mięsem mielonym z cebulką 350g **(1,3)**Jabłko pieczone 1 szt.Mix warzyw na ciepło 75gWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ryżem + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ryżem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kartacze z mięsem mielonym 350g **(1,3)**Ziemniaki z koperkiem Jabłko pieczone 1 szt Woda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | **14:** mus bananowy 100g | Banan 1 szt. |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka jarzynowa z majonezem 100g **(3)**kiełbasa żywiecka 30groszponka 30gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka jarzynowa białek jaj z jogurtem naturalnym 100g **(3,7)**kiełbasa krakowska, drobiowa 30groszponka 30gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka jarzynowa białek jaj z jogurtem naturalnym 100g **(3,7)**kiełbasa krakowska, drobiowa 30groszponka 30gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka jarzynowa białek jaj z jogurtem naturalnym 100g **(3,7)**kiełbasa krakowska, drobiowa 30groszponka 30gHerbata 250 ml  | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka jarzynowa z majonezem 100g **(3)**kiełbasa krakowska, drobiowa 30groszponka 30gHerbata b/c 250 ml  | Krupnik z kaszą jaglaną + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka jarzynowa białek jaj z jogurtem naturalnym 100g **(3,7)**kiełbasa krakowska, drobiowa 30groszponka 30gHerbata 250ml  |

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

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
ŚRODA 20.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / PŁYNNA WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Rolada drobiowa 80gserek mozzarella 40g **(7)**papryka 60gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Rolada drobiowa 80gserek mozzarella light 40g **(7)**sałata z jogurtem 60g **(7)**masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Rolada drobiowa 80gserek mozzarella light 40g **(7)**sałata z jogurtem 60g **(7)**masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Rolada drobiowa 80gserek mozzarella light 40g **(7)**sałata z jogurtem 60g **(7)**masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata 250ml | Rolada drobiowa 80gserek mozzarella 40g **(7)**papryka 60gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Zupa ryżowa + masło 15g **(1,7)**Herbata 250ml | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Rolada drobiowa 80gserek mozzarella light 40g **(7)**sałata z jogurtem 60g **(7)**masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** | Sok pomidorowy 250ml | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** |
| **OBIAD** | Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki350ml **(1,7,9)**Żeberka w sosie własnym 130g/50ml **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200g Mizeria z jogurtem greckim 100g **(7)**Mandarynka 100gKompot wieloowocowy 250 ml | Zupa zacierkowa z natką pietruszki 350ml **(1,3,9)**Bitka schabowa w sosie własnym 100g/50 ml **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków i jabłka 100g Sok wieloowocowy 250ml Kompot wieloowocowy 250 ml | Zupa zacierkowa z natką pietruszki 350ml **(1,3,9)**Bitka schabowa w sosie własnym 100g/50 ml **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków i jabłka 100gSok wieloowocowy 250ml  Kompot wieloowocowy 250 ml | Zupa zacierkowa z natką pietruszki 350ml **(1,3,9)**Bitka schabowa w sosie własnym 100g/50 ml **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków i jabłka 150gKompot wieloowocowy 250 ml | Zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki350ml **(1,7,9)**Żeberka w sosie własnym 130g/50ml **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200g Mizeria z jogurtem greckim75g **(7)**Surówka z buraczków i jabłka 75gKompot wieloowocowy 250 ml | Zupa zacierkowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**kompot wieloowocowy 250ml | Zupa zacierkowa z natką pietruszki 350ml **(1,3,9)**Bitka schabowa w sosie własnym 100g/50 ml **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków i jabłka 150gKompot wieloowocowy 250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Sok wieloowocowy 250ml  | Mandarynka 100g. | Sok wieloowocowy 250ml  | Sok wieloowocowy 250ml  |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek wiejski 80g **(7)**polędwica sopocka 40gogórek konserwowy 60gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek wiejski 80g **(7)**polędwica sopocka 40gkalafior na parze 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek wiejski 80g **(7)**polędwica sopocka 40gkalafior na parze 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek wiejski 80g **(7)**polędwica sopocka 40gkalafior na parze 60gHerbata 250 ml  | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek wiejski 80g **(7)**polędwica sopocka 40gogórek konserwowy 60gHerbata b/c 250 ml  | Zupa jarzynowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**serek wiejski 80g **(7)**polędwica sopocka 40gkalafior na parze 60gHerbata 250ml |

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

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
CZWARTEK 21.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / P. WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Płatki owsiane na mleku 250ml **(1,7)**Pasta z tuńczyka 80g **(4,9)**dżem 25gPomidor 60g masło 15g **(7)**bułka wrocławska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Płatki owsiane na mleku 250ml **(1,7)**Pasta z tuńczyka 80g **(4,9)**dżem 25gRoszponka 30gmasło 15g **(7)**bułka wrocławska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Płatki owsiane na mleku 250ml **(1,7)**Pasta z tuńczyka 80g **(4,9)**dżem 25groszponka 30g masło 15g **(7)**bułka wrocławska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Kasza kukurydziana na bulionie warzywnym 250ml **(1)**Pasta z tuńczyka 80g **(4,9)**dżem 25groszponka 30g masło 15g **(7)**bułka wrocławska 90g **(1)**Herbata 250ml | Pasta z tuńczyka 80g **(4,9)**Serek naturalny 40g **(7)**Pomidor 60g masło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Krupnik z kaszą jaglaną + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 250ml **(1,7)**Pasta z tuńczyka 80g **(4,9)**dżem 25groszponka 30g bułka wrocławska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | - | - | - | Maślanka owocowa 250ml **(7)**. | gruszka 1 szt. | Maślanka owocowa 250ml **(7)**. | Maślanka owocowa 250ml **(7)**. |
| **OBIAD** | Zupa brokułowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1 ,9)**Pierogi ruskie z cebulką 350g **(1,7)** Surówka z selera i brzoskwini 100g **(7)** gruszka 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1 ,9)**Pierogi ruskie 350g **(1,7)** jogurt naturalny 150 ml **(7)**Jabłko pieczone 1 szt.Kisiel owocowy 200mlWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1 ,9)**Pierogi ruskie 350g **(1,7)** jogurt naturalny 150 ml **(7)**Jabłko pieczone 1 szt.Kisiel owocowy 200mlWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1 ,9)**Pierogi ruskie 350g **(1,7)** jogurt naturalny 150 ml **(7)**Jabłko pieczone 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1 ,9)**Pierogi ruskie z cebulką 350g **(1,7)** Surówka z selera i brzoskwini 75g Jabłko pieczone 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa brokułowa z ziemniakami + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa brokułowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1 ,9)**Pierogi ruskie 350g **(1,7)** jogurt naturalny 150 ml **(7)**Jabłko pieczone 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - |  | Kisiel owocowy 200ml | Maślanka naturalna 250ml **(7)**. | **14:** Kisiel owocowy 200ml | Kisiel owocowy 200ml |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka a’la gyros z kapusty pekińskiej, kukurydzy i świeżych warzyw z majonezem 100g **(3)**ogonówka 30gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty i pomidora z jogurtem naturalnym 100g **(7)**polędwica luksusowa 30gHerbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty i pomidora z jogurtem naturalnym 100g **(7)**polędwica luksusowa 30gHerbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty i pomidora z jogurtem naturalnym 100g **(7)**polędwica luksusowa 30gHerbata 250ml | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka a’la gyros z kapusty pekińskiej, kukurydzy i świeżych warzyw z majonezem 100g **(3)**ogonówka 30gHerbata b/c 250 ml | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty i pomidora z jogurtem naturalnym 100g **(7)**polędwica luksusowa 30gHerbata 250ml |

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

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
PIĄTEK 22.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / PŁYNNA WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**schab pieczony 80gser żółty salami 40gpapryka konserwowa 60gmasło 15g **(7)**bułka wrocławska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**schab pieczony 80gserek śmietankowy 40g **(7)**brokuł 60g masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**schab pieczony 80gserek śmietankowy 40g **(7)**brokuł 60g masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**schab pieczony 80gserek śmietankowy 40g **(7)**brokuł 60g masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata 250ml | schab pieczony 80gser żółty salami 40gpapryka konserwowa 60gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Grysikowa na wywarze warzywnym + masło 15g 500ml **(1,7),** Herbata 250ml | Jogurt naturalny 100ml **(7)**schab pieczony 80gserek śmietankowy 40g **(7)**brokuł 60g masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | - | - | - | Rogal maślany 30g **(1)** z masłem 5g **(7)** i twarogiem z konfiturą 20g **(7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)** | Jogurt naturalny 100g **(7)** | Rogal maślany 30g **(1)** z masłem 5g **(7)** i twarogiem z konfiturą 20g **(7)** |
| **OBIAD** | Barszcz ukraiński z fasoli „Jaś” z ziemniakami i koperkiem 350ml **(1,9)**Morszczuk w panierce 110g **(1,3,4)**Ryż biały 200gSurówka z kapusty kiszonej 100gkiwi 100gKompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 350ml **(1,9)**Morszczuk parowany 110g **(1,3,4)**Ryż biały 200gMarchew w talarkach 100gBanan 1szt. Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 350ml **(1,9)**Morszczuk parowany 110g **(1,3,4)**Ryż biały 200gMarchew w talarkach 100gBanan 1szt.Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 350ml **(1,9)**Morszczuk parowany 110g **(1,3,4)**Ryż biały 200gMarchew w talarkach 150g Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz ukraiński z fasoli „Jaś” z ziemniakami i koperkiem 350ml **(1,9)**Morszczuk w panierce 110g **(1,3,4)**Ryż brązowy 200gSurówka z kapusty kiszonej 75g Marchew w talarkach 75g. Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,9)** kompot wieloowocowy 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 350ml **(1,9)**Morszczuk parowany 110g **(1,3,4)**Ryż biały 200gMarchew w talarkach 150g Kompot wieloowocowy 250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Banan 1szt. | Kiwi 100g | **14:** mus bananowy 150g | Banan 1szt. |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**jajko gotowane 1szt. **(3)**szynka krucha 50gogórek zielony 60gHerbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z białek jaj i sera 80g **(3,7)**szynka krucha 40gsałata 15gHerbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z białek jaj i sera 80g **(3,7)**szynka krucha 40gsałata 15gHerbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z białek jaj i sera 80g **(3,7)**szynka krucha 40gsałata 15gHerbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**jajko gotowane 1szt. **(3)**szynka krucha 50gogórek zielony 60gHerbata b/c 250 ml | Zacierkowa na rosole + masło 15g 500ml **(1,3)** Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z białek jaj i sera 80g **(3,7)**szynka krucha 40gsałata 15gHerbata 250ml |

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



**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
SOBOTA 23.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / P. WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Ryż na mleku 250ml **(7)**twarożek z koperkiem 80g **(7)**dżem 25gjabłko pieczone 1szt.masło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka weka 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Ryż na mleku 250ml **(7)**twarożek z koperkiem 80g **(7)**dżem 25gjabłko pieczone 1szt.masło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka weka 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Ryż na mleku 250ml **(7)**twarożek z koperkiem 80g **(7)**dżem 25gjabłko pieczone 1szt.masło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka weka 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza kukurydziana na bulionie warzywnym 250ml **(1)**twarożek z koperkiem 80g **(7)**dżem 25gjabłko pieczone 1szt.masło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka weka 60g **(1)**Herbata 250ml | twarożek z koperkiem 80g **(7)**kiełbasa zielonogórska 40gjabłko pieczone 1szt.masło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Zupa ryżowa na bulionie warzywnym + masło 15g **(7)**Herbata 250ml | Ryż na mleku 250ml **(7)**twarożek z koperkiem 80g **(7)**dżem 25gjabłko pieczone 1szt.masło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka weka 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | - | - | - | Kefir naturalny 150ml **(7)** | Kefir naturalny 150ml **(7)** | Kefir naturalny 150ml **(7)** | Kefir naturalny 150ml **(7)** |
| **OBIAD** | Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Bigos z kiełbasą śląską 180g **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200gPomarańcz 100gWoda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kawałki indyka w sosie ziołowym 180g **(1,7)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z pomidorów i jogurtu 100gMus owocowy 150mlWoda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kawałki indyka w sosie ziołowym 180g **(1,7)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z pomidorów i jogurtu 100g **(7)**Mus owocowy 150mlWoda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kawałki indyka w sosie ziołowym 180g **(1,7)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z pomidorów i jogurtu 150g **(7)**Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Bigos z kiełbasą śląską 180g **(1,9)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z pomidorów i jogurtu 75 g **(7)**Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik z kaszą jaglaną + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik z kaszą jaglaną i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Kawałki indyka w sosie ziołowym 180g **(1,7)**Ziemniaki z koperkiem 200gSurówka z pomidorów i jogurtu 150g **(7)**Szpinak na ciepło 150gWoda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Mus owocowy 150ml | Pomarańcz 100g | **14:** Mus owocowy 150ml | Mus owocowy 150ml |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60g Herbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60g Herbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**Pasta mięsna 120gmarchewka mini 60g Herbata 250 ml  | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60g Herbata b/c 250 ml  | Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**Parówki drobiowe na ciepło 120gKetchup 10gmarchewka mini 60g Herbata 250ml  |

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



**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
NIEDZIELA 24.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / PŁYNNA WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**Indyk w galarecie 80g Serek fromage 40g **(7)**Rzodkiewka czerwona 60gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**Indyk w galarecie 80g Serek fromage 40g **(7)**Roszponka 30gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**Indyk w galarecie 80g Serek fromage 40g **(7)**Roszponka 30gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**Indyk w galarecie 80g Serek fromage 40g **(7)**Roszponka 30gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata 250ml | Indyk w galarecie 80g Serek fromage 40g **(7)**Rzodkiewka czerwona 60gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Grysikowa na wywarze warzywnym + masło 15g + miód 500ml **(1,7),** ser biały 100g **(7)**Herbata 250ml | Jogurt naturalny 100ml **(7)**Indyk w galarecie 80g Serek fromage 40g **(7)**Roszponka 30gmasło 15g **(7)**bułka paryska 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Serek owocowy 150g **(7)** | Serek naturalny 150g **(7)** | Serek owocowy 150g **(7)** | Serek owocowy 150g **(7)** |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,3,7,9)**Udko z kurczaka pieczone 1 szt.Ziemniaki z koperkiem 200gColesław 100gGrejfrut ½ szt.Kompot wieloowocowy 250 ml | Rosół na wywarze warzywnym z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,3,7,9)**Udko z kurczaka gotowane 1 szt.Ziemniaki z koperkiem 200gKalafior na parze 100gKisiel owocowy 200g.Kompot wieloowocowy 250 ml  | Rosół na wywarze warzywnym z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,3,7,9)**Udko z kurczaka gotowane 1 szt.Ziemniaki z koperkiem 200gKalafior na parze 100gKisiel owocowy 200g.Kompot wieloowocowy 250 ml  | Rosół na wywarze warzywnym z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,3,7,9)**Udko z kurczaka gotowane 1 szt.Ziemniaki z koperkiem 200gKalafior na parze 150gKompot wieloowocowy 250 ml | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,3,7,9)**Udko z kurczaka pieczone 1 szt.Ziemniaki z koperkiem 200gKalafior na parze 75gColesław 75gKompot wieloowocowy 250 ml  | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**kompot wieloowocowy 250ml | Rosół na wywarze warzywnym z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,3,7,9)**Udko z kurczaka gotowane 1 szt.Ziemniaki z koperkiem 200gKalafior na parze 150gKompot wieloowocowy 250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Kisiel owocowy 200g. | Grejfrut ½ szt. | **14:** Kisiel owocowy 200g. | Kisiel owocowy 200g. |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka grecka z serem feta, rukolą, czerwoną cebulką i oliwkami 100g **(7)**szynka gotowana 30gpomidor 60gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**ser mozzarella, light 80g **(7)**szynka gotowana 40gpomidor b/s 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**ser mozzarella, light 80g **(7)**szynka gotowana 40gpomidor b/s 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**ser mozzarella, light 80g **(7)**szynka gotowana 40gpomidor b/s 60gHerbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka grecka z serem feta, rukolą, czerwoną cebulką i oliwkami 100g **(7)**szynka gotowana 30gpomidor 60gHerbata b/c 250 ml  | Zupa marchewkowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**ser mozzarella, light 80g **(7)**szynka gotowana 40gpomidor b/s 60gHerbata 250ml  |

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



**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
PONIEDZIAŁEK 25.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / PŁYNNA WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**Pasta jajeczna 60g **(3)**Baleron luksusowy 40gOgórek kiszony 30gPieczarki marynowane 30gmasło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata/ kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**pasta z białek jaj i szynki 80g **(3)**miód 25gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**pasta z białek jaj i szynki 80g **(3)**miód 25gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na bulionie warzywnym 250ml **(1)**pasta z białek jaj i szynki 80g **(3)**miód 25gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata 250ml | Pasta jajeczna 60g **(3)**Baleron luksusowy 40gOgórek kiszony 30gPieczarki marynowane 30gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Zupa jarzynowa na bulionie warzywnym + masło 15g + miód 500ml **(1,7),** ser biały 100g **(7)**Herbata 250ml | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**pasta z białek jaj i szynki 80g **(3)**miód 25gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Maślanka owocowa 150ml **(7)** | Maślanka naturalna 150ml **(7)** | Maślanka owocowa 150ml **(7)** | Maślanka owocowa 150ml **(7)** |
| **OBIAD** | Zupa kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Pulpety z szynki w sosie chrzanowym 100g/50ml **(1,3,7,9)**Kopytka 200g **(1,3)**Buraczki na ciepło 100ggruszka 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Pulpety z szynki w sosie śmietanowym 100g/50ml **(1,3,7,9)**Kopytka 200g **(1,3)**Buraczki na ciepłoBanan 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Pulpety z szynki w sosie śmietanowym 100g/50ml **(1,3,7,9)**Kopytka 200g **(1,3)**Buraczki na ciepłoBanan 1 sztWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Pulpety z szynki w sosie śmietanowym 100g/50ml **(1,3,7,9)**Kopytka 200g **(1,3)**Buraczki na ciepłoWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Pulpety z szynki w sosie chrzanowym 100g/50ml **(1,3,7,9)**Kopytka 200g **(1,3)**Buraczki na ciepło 75gSurówka z cukinii i marchewki 75gWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa koperkowa + ziemniaki + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa koperkowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Pulpety z szynki w sosie śmietanowym 100g/50ml **(1,3,7,9)**Kopytka 200g **(1,3)**Buraczki na ciepłoWoda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Banan 1 szt. | gruszka 1 szt. | **14:** mus bananowy 100g | Banan 1 szt. |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**szynka sznurowana 80g serek żółty salami 40g **(7)**papryka 60gHerbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**szynka sznurowana 80g serek grani 40g **(7)**Sałata z jogurtem 60g **(7)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**szynka sznurowana 80g serek grani 40g **(7)**Sałata z jogurtem 60g **(7)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**szynka sznurowana 80g serek grani 40g **(7)**Sałata z jogurtem 60g **(7)**Herbata 250 ml  | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**szynka sznurowana 80g serek żółty salami 40g **(7)**papryka 60gHerbata b/c 250 ml | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**szynka sznurowana 80g serek grani 40g **(7)**Sałata z jogurtem 60g **(7)**Herbata 250ml |

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

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
WTOREK 26.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **D.PŁYNNA - 13. / P. WZMOC. – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Twarożek z koperkiem 80g **(7)**Kiełbasa żywiecka 40gpomidor 60gmasło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka wrocławska 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Twarożek z koperkiem 80g **(7)**Szynka drobiowa 40gPomidor b/s 60gmasło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka wrocławska 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Twarożek z koperkiem 80g **(7)**Szynka drobiowa 40gPomidor b/s 60gmasło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka wrocławska 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**Twarożek z koperkiem 80g **(7)**Szynka drobiowa 40gPomidor b/s 60gmasło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka wrocławska 60g **(1)**Herbata 250ml | Twarożek z koperkiem 80g **(7)**Kiełbasa żywiecka 40gpomidor 60gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Krupnik na bulionie warzywnym + masło 15g + miód 500ml **(1,7),** ser biały 100g **(7)**Herbata 250ml | Jogurt owocowy 100ml **(7)**Twarożek z koperkiem 80g **(7)**Szynka drobiowa 40gPomidor b/s 60gmasło 15g **(7)**rogalik maślany 30g **(1,7)**bułka wrocławska 60g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | - | - | - | Biszkopty 30g **(1,3,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)** | Jogurt naturalny 100g **(7)** | Biszkopty 30g **(1,3,7)** |
| **OBIAD** | Krem z cukinii z grzankami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Roladki wieprzowe z serem mozzarella z sosem pieczarkowym 100g/50ml **(1,7,9)** Ziemniaki z koperkiem 200gSałata z jogurtem naturalnym 100g **(7)**Kiwi 100gKompot wieloowocowy 250 ml | Krem z cukinii z grzankami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Roladki wieprzowe bez panierki z masełkiem w sosie ziołowym 100g/50ml **(1,7,9)**Ziemniaki z koperkiem 200gSałata z jogurtem naturalnym 100g **(7)**galaretka owocowa 200gKompot wieloowocowy 250 ml  | Krem z cukinii z grzankami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Roladki wieprzowe bez panierki z masełkiem sosie ziołowym 100g/50ml **(1,7,9)**Ziemniaki z koperkiem 200gSałata z jogurtem naturalnym 100g **(7)**.galaretka owocowa 200gKompot wieloowocowy 250 ml  | Krem z cukinii z grzankami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Roladki wieprzowe bez panierki z masełkiem w sosie sosie ziołowym 100g/50ml **(1,7,9)**Ziemniaki z koperkiem 200gSałata z jogurtem naturalnym 150g **(7)**Kompot wieloowocowy 250 ml | Krem z cukinii z grzankami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Roladki wieprzowe z serem mozzarella z sosem pieczarkowym 100g/50ml **(1,7,9)** Ziemniaki z koperkiem 200gBrukselka 75gSałata z jogurtem naturalnym 75g **(7)**Kompot wieloowocowy 250 ml | Krem z cukinii z ziemniakami na śmietanie + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**kompot wieloowocowy 250ml | Krem z cukinii z grzankami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Roladki wieprzowe bez panierki z masełkiem w sosie sosie ziołowym 100g/50ml **(1,7,9)**Ziemniaki z koperkiem 200gSałata z jogurtem naturalnym 150g **(7)**Kompot wieloowocowy 250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | galaretka owocowa 200g | Kiwi 100g | **14:** mus owocowy 150g | galaretka owocowa 200g |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**tuńczyk w pomidorach 80g **(4)**ser biały w kostce 40g **(7)**ogórek zielony 60gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z tuńczyka 80g **(4)**ser biały w kostce 40gbrokuł 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z tuńczyka 80g **(4)**ser biały w kostce 40gbrokuł 60gHerbata 250ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z tuńczyka 80g **(4)**ser biały w kostce 40gbrokuł 60gHerbata 250 ml  | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**tuńczyk w pomidorach 80g **(4)**ser biały w kostce 40g **(7)**ogórek zielony 60gHerbata b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami+ żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**pasta z tuńczyka 80g **(4)**ser biały w kostce 40gbrokuł 60gHerbata 250ml  |

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



**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU
ŚRODA 27.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Posiłki** | **DIETA PODSTAWOWA – 1.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA – 2.** | **DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA – 3.** | **DIETA 3 / 4** **5 POSIŁKOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW- 6.** | **DIETA PŁYNNA - 13. / PŁYNNA WZMOCNIONA – 14.** | **DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – 9.**  |
| **ŚNIADANIE** | Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(1,7)**Serek grani 80g **(7)**szynka pieczona 40gpapryka 60gmasło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(1,7)**Serek grani 80g **(7)**szynka pieczona 40gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(1,7)**Serek grani 80g **(7)**szynka pieczona 40gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na bulionie warzywnym 250ml **(1)**Serek grani 80g **(7)**szynka pieczona 40gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata 250ml | Serek grani 80g **(7)**szynka pieczona 40gpapryka 60gmasło 15g **(7)**chleb graham 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Zupa grysikowa na bulionie warzywnym + masło 15g + miód 500ml **(1,7),** ser biały 100g **(7)**Herbata 250ml | Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(1,7)**Serek grani 80g **(7)**szynka pieczona 40gjabłko pieczone 1 szt.masło 15g **(7)**bułka weka 90g **(1)**Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II****ŚNIADANIE** | - | - | - | banan 1 szt. | Mandarynki 100g | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** | banan 1 szt. |
| **OBIAD** | Żurek z białą kiełbasą, ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Indyk w sosie słodko -kwaśnym 180g **(1,9)**Ryż biały 200gSurówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 100g manadrynki 100gWoda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Indyk w sosie koperkowym 180g **(1,9)**Ryż biały 200g Surówka z pomidorów z jogurtem 100g **(7)** banan 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Indyk w sosie koperkowym 180g **(1,9)**Ryż biały 200gSurówka z pomidorów z jogurtem 100g **(7)** banan 1 szt.Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Indyk w sosie koperkowym 180g **(1,9)**Ryż biały 200g Surówka z pomidorów z jogurtem 150g **(7)** Woda niegazowana w butelce 500ml | Żurek z białą kiełbasą, ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Indyk w sosie słodko -kwaśnym 180g **(1,9)**Ryż biały 200gSurówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 75g Surówka z pomidorów z jogurtem 75g **(7)** Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa + ziemniaki + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**Indyk w sosie koperkowym 180g **(1,9)**Ryż biały 200g Surówka z pomidorów z jogurtem 150g **(7)** Woda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** | **14:** mus bananowy 100g | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z pora, jajka, groszku i ogórka konserwowego z majonezem 120g **(3)**polędwica luksusowa 40grzodkiewka czerwona 60gHerbata 250 ml  | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z białek jaj, sera białego z jogurtem 80g **(7)**polędwica luksusowa 40grukola 30gHerbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z białek jaj, sera białego z jogurtem 80g **(7)**polędwica luksusowa 40grukola 30gHerbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z białek jaj, sera białego z jogurtem 80g **(7)**polędwica luksusowa 40grukola 30gHerbata 250ml | Chleb graham 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z pora, jajka, groszku i ogórka konserwowego z majonezem 120g **(3)**polędwica luksusowa 40grzodkiewka czerwona 60gHerbata b/c 250 ml  | Zupa dyniowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**masło 15g **(7)**sałatka z białek jaj, sera białego z jogurtem 80g **(7)**polędwica luksusowa 40grukola 30gHerbata 250ml |

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