

**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MSWiA we WROCŁAWIU  
CZWARTEK 28.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)**  rolada drobiowa 80g  ser mozzarella, w plasterkach 40g **(7)**  pomidor 60g  masło 15g **(7)**  bułka paryska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**  rolada drobiowa 80g  ser mozzarella, light, , w plasterkach 40g **(7)**  pomidor b/s 60g  masło 15g **(7)**  bułka paryska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**  rolada drobiowa 80g  ser mozzarella, light, , w plasterkach 40g **(7)**  pomidor b/s 60g  masło 15g **(7)**  bułka paryska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100ml **(7)**  rolada drobiowa 80g  ser mozzarella, light, , w plasterkach 40g **(7)**  pomidor b/s 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | rolada drobiowa 80g  ser mozzarella, w plasterkach 40g **(7)**  pomidor 60g  masło 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)**  rolada drobiowa 80g  ser mozzarella, light, , w plasterkach 40g **(7)**  pomidor b/s 60g  masło 15g **(7)**  bułka paryska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | - | - | - | Wafle ryżowe 30g | Jogurt naturalny 100ml **(7)** | Wafle ryżowe 30g | Wafle ryżowe 30g |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Eskalopki w sosie bazyliowym 100g/50 ml (**1,7,9**)  Kasza gryczana 200g  Surówka z buraczków i jabłka 100g  grejpfrut ½ szt.  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Eskalopki w sosie bazyliowym 100g/50 ml (**1,7,9**)  Kasza jęczmienna 200g **(1)**  Surówka z buraczków i jabłka 100g  Sok wieloowocowy 250 ml  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Eskalopki w sosie bazyliowym 100g/50 ml (**1,7,9**)  Kasza jęczmienna 200g **(1)**  Surówka z buraczków i jabłka 100g  Sok wieloowocowy 250 ml  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Eskalopki w sosie bazyliowym 100g/50 ml (**1,7,9**)  Kasza jęczmienna 200g **(1)**  Surówka z buraczków i jabłka 150g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Eskalopki w sosie bazyliowym 100g/50 ml (**1,7,9**)  Kasza gryczana 200g  Surówka z buraczków i jabłka 75g  Mix warzyw na ciepło 75g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa szpinakowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  kompot wieloowocowy 250ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Eskalopki w sosie bazyliowym 100g/50 ml (**1,7,9**)  Kasza jęczmienna 200g **(1)**  Surówka z buraczków i jabłka 150g  Woda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Sok wieloowocowy 250 ml | grejpfrut ½ szt. | **14:** Sok wieloowocowy 250 ml | Sok wieloowocowy 250 ml |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów 80g **(9)**  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  rukola 30 g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Kiełbasa krakowska, drobiowa 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  rukola 30g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Kiełbasa krakowska, drobiowa 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  rukola 30g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Kiełbasa krakowska, drobiowa 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  rukola 30g  Herbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów 80g **(9)**  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  rukola 30 g  Herbata b/c 250 ml | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Kiełbasa krakowska, drobiowa 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  rukola 30g  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  
PIĄTEK 29.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)**  Serek śmietankowy 80g **(7)**  dżem 25g  marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  chleb pszenno-żytni 90g **(1)**  Herbata/ kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Kasza kukurydziana na mleku 250ml **(7)**  Serek śmietankowy 80g **(7)**  dżem 25g  marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza kukurydziana na mleku 250ml **(7)**  Serek śmietankowy 80g **(7)**  dżem 25g  marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na bulionie warzywnym 250ml **(1)**  Serek śmietankowy 80g **(7)**  dżem 25g  marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | Serek śmietankowy 80g **(7)**  Szynka drobiowa 40g  musztarda 10g **(10)**  marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  chleb graham 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym + masło 15g 500ml **(1,7)**  Herbata 250ml | Kasza kukurydziana na mleku 250ml **(7)**  Serek śmietankowy 80g **(7)**  dżem 25g  Ketchup 10g  marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Biszkopty 30g **(1,3,7)** | gruszka 1 szt. | Jogurt naturalny 150g **(7)** | Biszkopty 30g **(1,3,7)** |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Ryba panierowana 110g **(1,4)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g  gruszka 1 szt.  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Ryba parowana 110g **(1,4)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata z jogurtem naturalnym 100g **(7)**  galaretka owocowa 200g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Ryba parowana 110g **(1,4)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata z jogurtem naturalnym 150g **(7)**  galaretka owocowa 200g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Ryba parowana 110g **(1,4)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata z jogurtem naturalnym 150g **(7)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Ryba panierowana 110g **(1,4)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g  75 g **(7)**  Sałata z jogurtem naturalnym 75g **(7)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa pomidorowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Ryba parowana 110g **(1,4)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata z jogurtem naturalnym 150g **(7)**  Woda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | galaretka owocowa 200g | galaretka owocowa b/c 200g | **14:** mus owocowy 100g | Galaretka owocowa 200g |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta jajeczna 80g **(3)**  serek ziołowy, do smarowania 40g **(7)**  ogórek zielony 60g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta z białek jaj i szynki 80g **(7)**  serek ziołowy, do smarowania 40g **(7)**  brokuł 60g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta z białek jaj i szynki 80g **(7)**  serek ziołowy, do smarowania 40g **(7)**  brokuł 60g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta z białek jaj i szynki 80g **(7)**  serek ziołowy, do smarowania 40g **(7)**  brokuł 60g  Herbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta jajeczna 80g **(3)**  serek ziołowy, do smarowania 40g **(7)**  ogórek zielony 60g  Herbata 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)**  pasta z białek jaj i szynki 80g **(7)**  serek ziołowy, do smarowania 40g **(7)**  brokuł 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  
SOBOTA 30.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)**  Szynka krucha 80g  serek grani 40g **(7)**  papryka kolorowa 60g  masło 15g **(7)**  bułka paryska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**  Szynka krucha 80g  serek grani 40g **(7)**  jabłko pieczone 1 szt.  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**  Szynka krucha 80g  serek grani 40g **(7)**  jabłko pieczone 1 szt.  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt owocowy 100ml **(7)**  Szynka krucha 80g  serek grani 40g **(7)**  jabłko pieczone 1 szt.  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | Szynka krucha 80g  serek grani 40g **(7)**  papryka kolorowa 60g  masło 15g **(7)**  chleb graham 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Zupa ziemniaczana + masło 15g **(1,7)**  Herbata 250ml | Jogurt owocowy 100ml **(7)**  Szynka krucha 80g  serek grani 40g **(7)**  jabłko pieczone 1 szt.  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Maślanka owocowa 150g **(7)** | Maślanka naturalna 150g **(7)** | Maślanka owocowa 150g **(7)** | Maślanka owocowa 150g **(7)** |
| **OBIAD** | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki 350ml **(1,7,9)**  Kotlet mielony 110g **(1,3)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Mizeria z jogurtem greckim 100g **(7)**  Ciasto jogurtowe 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki 350ml **(1,7,9)**  Pulpet drobiowy, parowany 110g **(1,3)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Brokuł na parze 100g  Ciasto jogurtowe 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki 350ml **(1,7,9)**  Pulpet drobiowy, parowany 110g **(1,3)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Brokuł na parze 100g  Ciasto jogurtowe 100g **(1,3,7)**    Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki 350ml **(1,7,9)**  Pulpet drobiowy, parowany 110g **(1,3)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Brokuł na parze 150g  Ciasto jogurtowe 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy 250 ml | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki 350ml **(1,7,9)**  Kotlet mielony, parowany 110g **(1,3)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Mizeria z jogurtem greckim 75g **(7)**  Ciasto jogurtowe 100g **(1,3,7)**  Brokuł na parze 75g  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa dyniowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  kompot wieloowocowy 250ml | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką pietruszki 350ml **(1,7,9)**  Pulpet drobiowy, parowany 110g **(1,3)**  Ziemniaki z koperkiem 200g  Brokuł na parze 150g  Ciasto jogurtowe 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy 250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Kisiel owocowy 200ml | Mandarynka 100g. | 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 30g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty, pomidora b/s z jogurtem naturalnym 100g **(7)**  polędwica luksusowa 30g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty, pomidora b/s z jogurtem naturalnym 100g **(7)**  polędwica luksusowa 30g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty, pomidora b/s z jogurtem naturalnym 100g **(7)**  polędwica luksusowa 30g  Herbata 250ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka a’la gyros z kapusty pekińskiej, kukurydzy i świeżych warzyw z majonezem 100g **(3)**  ogonówka 30g  Herbata b/c 250 ml | Zupa jarzynowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka z gotowanego kurczaka, sałaty, pomidora b/s z jogurtem naturalnym 100g **(7)**  polędwica luksusowa 30g  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 31.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Biała kiełbasa 100g  Chrzan 10g  Jajko gotowane 60g **(3)**  Babka piaskowa 100g **(1,3,7)**  Pomidor 60g  masło 15g **(7)**  bułka paryska 90g **(1)** | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka wiejska 80g  Pasta z białek jaj i sera białego 40 g **(3,7)**  Mandarynka 100g  Pomidor b/s60g  Babka piaskowa 100g **(1,3,7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)** | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka wiejska 80g  Pasta z białek jaj i sera białego 40 g **(3,7)**  Mandarynka 100g  Pomidor b/s60g  Babka piaskowa 100g **(1,3,7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)** | Kasza kukurydziana na bulionie warzywnym 250ml **(1)**  Szynka wiejska 80g  Pasta z białek jaj i sera białego 40 g **(3,7)**  Mandarynka 100g  Pomidor b/s60g  Babka piaskowa 100g **(1,3,7)**  masło 15g **(7)**  bułka wrocławska 90g **(1)**  Herbata 250ml | Kasza manna na bulionie warzywnym 350ml **(1)**  Biała kiełbasa 100g  Chrzan 10g  Jajko gotowane 60g **(3)**  Babka piaskowa 100g **(1,3,7)**  Pomidor 60g  Babka piaskowa 100g **(1,3,7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | Zacierkowa na wywarze warzywnym + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka wiejska 80g  Pasta z białek jaj i sera białego 40 g **(3,7)**  Mandarynka 100g  Pomidor b/s60g  Babka piaskowa 100g **(1,3,7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Jabłko pieczone 1szt. | Galaretka owocowa 200g | Jabłko pieczone 1szt. | Galaretka owocowa 200g |
| **OBIAD** | Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami z natką pietruszki 350ml **(3,7,9)**  Karczek pieczony w sosie 100g/50ml **(1,9)**  Kluski śląskie 200g **(3)**  ćwikła 100g  banan 1 szt.  Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz biały z białkiem jajka i ziemniakami z natką pietruszki 350ml **(3,7,9)**  Bitka schabowa pieczony w sosie 100g/50ml **(1,9)**  Kluski śląskie 200g **(3)**  Buraczki na ciepło 100g  Banan 1 szt.  Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz biały z białkiem jajka i ziemniakami z natką pietruszki 350ml **(3,7,9)**  Bitka schabowa pieczony w sosie 100g/50ml **(1,9)**  Kluski śląskie 200g **(3)**  Buraczki na ciepło 100g  Banan 1 szt.  Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz biały z białkiem jajka i ziemniakami z natką pietruszki 350ml **(3,7,9)**  Bitka schabowa pieczony w sosie 100g/50ml **(1,9)**  Kluski śląskie 200g **(3)**  Buraczki na ciepło 150g **(7)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 350ml **(7,9)**  Karczek pieczony w sosie 100g/50ml **(1,9)**  Kluski śląskie 200g **(3)**  Buraczki na ciepło 75g  Mix sałat z sosem vinegrette 75g **(8)**  banan 1 szt.  Kompot wieloowocowy 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Barszcz biały z białkiem jajka i ziemniakami z natką pietruszki 350ml **(3,7,9)**  Bitka schabowa pieczony w sosie 100g/50ml **(1,9)**  Kluski śląskie 200g **(3)**  Buraczki na ciepło 150g  banan 1 szt.  Kompot wieloowocowy  250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Serek waniliowy 200g **(7)** | Pieczone jabłko 1 szt. | **14:** Serek waniliowy 200g **(7)** | Pieczone jabłko 1 szt. |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  galaretka drobiowa 100g  baleron luksusowy 50g  rzodkiewka 60g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  galaretka drobiowa 100g  pierś pieczona, w plasterki 50g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  galaretka drobiowa 100g  pierś pieczona, w plasterki 50g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  galaretka drobiowa 100g  pierś pieczona, w plasterki 50g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  galaretka drobiowa 100g  pierś pieczona, w plasterki 50g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  Herbata 250 ml | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  galaretka drobiowa 100g  pierś pieczona, w plasterki 50g  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  
PONIEDZIAŁEK 01.04.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka gotowana 80g  Ser żółty Gouda 40g **(7)**  Papryka 60g  masło 15g **(7)**  chleb pszenno-żytni 90g **(1)**  serek waniliowy 200g **(7)**  Herbata/ kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka gotowana 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  kalafior 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  serek waniliowy 200g **(7)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka gotowana 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  kalafior 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  serek waniliowy 200g **(7)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na bulionie warzywnym 250ml **(1)**  Szynka gotowana 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  kalafior 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka gotowana 80g  Ser żółty Gouda 40g **(7)**  Papryka 60g  masło 15g **(7)**  chleb pszenno-żytni 90g **(1)**  chleb graham 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku b/c 250m**l (1,7)** | Krupnik na wywarze warzywnym + masło 15g 500ml **(1,7),**  Herbata 250ml | Kakao na mleku 250ml  **(7)**  Szynka gotowana 80g  Twarożek z koperkiem 40g **(7)**  kalafior 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | **-** | - | - | serek waniliowy 200g **(7)** | serek naturalny 200g **(7)** | serek waniliowy 200g **(7)** | serek waniliowy 200g **(7)** |
| **OBIAD** | Rosół z makaronem z natką pietruszki350ml **(1,3,7,9)**  Udko drobiowe, pieczone 1 szt.  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałatka z pomidora i cebulki z oliwą 100g  Mandarynki 100g  Keks 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy 250 ml | Rosół jarski z makaronem z natką pietruszki350ml **(1,3,7,9)**  Udko drobiowe, gotowane 1 szt.  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałatka z pomidora b/s z jogurtem 100g **(7)**  Mandarynki 100g  Keks 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy 250 ml | Rosół jarski z makaronem z natką pietruszki350ml **(1,3,7,9)**  Udko drobiowe, gotowane 1 szt.  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałatka z pomidora b/s z jogurtem 100g **(7)**  Mandarynki 100g  Keks 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy 250 ml | Rosół jarski z makaronem z natką pietruszki350ml **(1,3,7,9)**  Udko drobiowe, gotowane 1 szt.  Ziemniaki z koperkiem 200g  Szpinak na ciepło 150g  Mandarynki 100g  Keks 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy 250 ml | Rosół z makaronem z natką pietruszki350ml **(1,3,7,9)**  Udko drobiowe, pieczone 1 szt.  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z selera i jabłka z jogurtem 75g **(7,9)**  Sałatka z pomidora i cebulki z oliwą 75g  Mandarynki 100g  Keks 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy b/c 250 ml | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,9)**    kompot wieloowocowy 250ml | Rosół z makaronem z natką pietruszki350ml **(1,3,7,9)**  Udko drobiowe, gotowane 1 szt.  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałatka z pomidora b/s z jogurtem 150g **(7)**  Mandarynki 100g  Keks 100g **(1,3,7)**  Kompot wieloowocowy 250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Jabłko pieczone 1 szt. | Banan 1 szt. | **14:** mus bananowy 150g | Jabłko pieczone 1 szt. |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka jarzynowa z majonezem 120g **(3,7,9)**  kabanosy 40g  mix sałat z rukolą 30g  herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym 120g **(3,7,9)**  szynka delikatesowa 40g  mix sałat z rukolą 30g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym 120g **(3,7,9)**  szynka delikatesowa 40g  mix sałat z rukolą 30g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym 120g **(3,7,9)**  szynka delikatedowa 40g  Herbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka jarzynowa z majonezem 120g **(3,7,9)**  szynka delikatesowa 40g  mix sałat z rukolą 30g  Herbata b/c 250 ml | Krupnik + masło 15g 500ml **(1,3)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka jarzynowa z białkiem jajka z jogurtem naturalnym 120g **(3,7,9)**  szynka delikatesowa 40g  mix sałat z rukolą 30g  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 02.04.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Jogurt owocowy 100 ml **(7)**  Ser biały w kostce 80g **(7)**  kiełbasa krakowska 40g  papryka 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt owocowy 100 ml **(7)**  Ser biały w kostce 80g **(7)**  kiełbasa krakowska, drobiowa 40g  jabłko pieczone 1szt.  masło 15g **(7)**  bułka wrocławska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt owocowy 100 ml **(7)**  Ser biały w kostce 80g **(7)**  kiełbasa krakowska, drobiowa 40g  jabłko pieczone 1szt.  masło 15g **(7)**  bułka wrocławska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt owocowy 100 ml **(7)**  Ser biały w kostce 80g **(7)**  kiełbasa krakowska, drobiowa 40g  jabłko pieczone 1szt.  masło 15g **(7)**  bułka wrocławska 90g **(1)**  Herbata 250ml | Ser biały w kostce 80g **(7)**  kiełbasa krakowska 40g  papryka 60g  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 | Jogurt owocowy 100 ml **(7)**  Ser biały w kostce 80g **(7)**  kiełbasa krakowska, drobiowa 40g  jabłko pieczone 1szt.  bułka wrocławska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | - | - | - | Maślanka naturalna 150ml **(7)** | Maślanka naturalna 150ml **(7)** | Maślanka naturalna 150ml **(7)** | Maślanka naturalna 150ml **(7)** |
| **OBIAD** | Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(9)**  Potrawka z kurczaka 180g **(1,9)**  Ryż biały 200g  Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 100g  grejfrut 100g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**  Potrawka z kurczaka 180g **(1,9)**  Ryż biały 200g  Brokuł na parze 100g  Mus owocowy 150ml  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**  Potrawka z kurczaka 180g **(1,9)**  Ryż biały 200g  Brokuł na parze 100g **(7)**  Mus owocowy 150ml  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**  Potrawka z kurczaka 180g **(1,9)**  Ryż biały 200g  Brokuł na parze 150g **(7)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki 350ml **(9)**  Potrawka z kurczaka 180g **(1,9)**  Ryż brązowy 200g  Brokuł na parze 75g  Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 75 g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350ml **(9)**  Potrawka z kurczaka 180g **(1,9)**  Ryż biały 200g  Surówka z pomidorów i jogurtu 150g **(7)**  Brokuł na parze 150g  Woda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Mus owocowy 150ml | grejfrut 100g | **14:** Mus owocowy 150ml | Mus owocowy 150ml |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  marchewka mini 60g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  marchewka mini 60g Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  marchewka mini 60g Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta mięsna 120g  marchewka mini 60g Herbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  marchewka 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 120g  Ketchup 10g  marchewka 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  
ŚRODA 03.04.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 owsiane na mleku 250ml **(7)**  pasta mięsna 80g **(9)**  miód 25g  sałata 15g  masło 15g **(7)**  bułka weka 60g **(1)**  rogalik maślany 30g **(1,7)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Płatki owsiane na mleku 250ml **(7)**  pasta mięsna 80g **(9)**  miód 25g  sałata 15g  masło 15g **(7)**  bułka weka 60g **(1)**  rogalik maślany 30g **(1,7)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Płatki owsiane na mleku 250ml **(7)**  pasta mięsna 80g **(9)**  miód 25g  sałata 15g  masło 15g **(7)**  bułka weka 60g **(1)**  rogalik maślany 30g **(1,7)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na bulionie warzywnym  pasta mięsna 80g **(9)**  miód 25g  sałata 15g  masło 15g **(7)**  bułka weka 60g **(1)**  rogalik maślany 30g **(1,7)**  Herbata 250ml | pasta mięsna 60g **(9)**  jajko 1szt.  sałata 15g  masło 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)**  pasta mięsna 80g **(9)**  miód 25g  sałata 15g  masło 15g **(7)**  bułka weka 60g **(1)**  rogalik maślany 30g **(1,7)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** | Sok pomidorowy 200ml | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** | Budyń waniliowy b/c 200g **(7)** |
| **OBIAD** | Zupa szczawiowa z ryżem i koperkiem 350ml **(1,9)**  Pulpety z indyka w sosie jasnym 100g/50ml **(1,3,7,9)**  Kopytka 200g **(1,3)**  Marchewka z groszkiem 100g **(1,7)**  Pomarańcza 1szt.  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa koperkowa z ryżem i z koperkiem 350ml **(1,7,9)**  Pulpety z indyka w sosie jasnym 100g/50ml **(1,3,7,9)**  Kopytka 200g **(1,3)**  Marchewka oprószona 100g **(1)**  Kisiel owocowy 200g.  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa koperkowa z ryżem i z koperkiem 350ml **(1,7,9)**  Pulpety z indyka w sosie jasnym 100g/50ml **(1,3,7,9)**  Kopytka 200g **(1,3)**  Marchewka oprószona 100g **(1)**  Kisiel owocowy 200g.  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa koperkowa z ryżem i z koperkiem 350ml **(1,7,9)**  Pulpety z indyka w sosie jasnym 100g/50ml **(1,3,7,9)**  Kopytka 200g **(1,3)**  Marchewka oprószona 150g **(1)**  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa szczawiowa z ryżem i koperkiem 350ml **(1,9)**  Pulpety z indyka w sosie jasnym 100g/50ml **(1,3,7,9)**  Kopytka 200g **(1,3)**  Marchewka z groszkiem 75g **(1,7)**  Colesław 75g  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa koperkowa+ ziemniaki + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  kompot wieloowocowy 250ml | Zupa koperkowa z ryżem i z koperkiem 350ml **(1,7,9)**  Pulpety z indyka w sosie jasnym 100g/50ml **(1,3,7,9)**  Kopytka 200g **(1,3)**  Marchewka oprószona 150g **(1)**  Kompot wieloowocowy  250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Kisiel owocowy 200g. | Pomarańcza 1szt. | **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 30g  pomidor 60g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  ser mozzarella, light 80g **(7)**  szynka gotowana 40g  pomidor b/s 60g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  ser mozzarella, light 80g **(7)**  szynka gotowana 40g  pomidor b/s 60g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  ser mozzarella, light 80g **(7)**  szynka gotowana 40g  pomidor b/s 60g  Herbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  sałatka grecka z serem feta, rukolą, czerwoną cebulką i oliwkami 100g **(7)**  szynka gotowana 30g  pomidor 60g  Herbata b/c 250 ml | Zupa koperkowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  ser mozzarella, light 80g **(7)**  szynka gotowana 40g  pomidor b/s 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  
CZWARTEK 04.04.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 100 ml **(7)**  Tuńczyk w pomidorach 80g **(4)**  kiełbasa szynkowa 40g  papryka konserwowa 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata/ kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Jogurt naturalny 100 ml **(7)**  pasta z tuńczyka 80g **(4)**  kiełbasa szynkowa 40g  brokuł na parze 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt naturalny 100 ml **(7)**  pasta z tuńczyka 80g **(4)**  kiełbasa szynkowa 40g  brokuł na parze 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Jogurt naturalny 100 ml **(7)**  pasta z tuńczyka 80g **(4)**  kiełbasa szynkowa 40g  brokuł na parze 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | Tuńczyk w pomidorach 80g **(4)**  kiełbasa szynkowa 40g  brokuł na parze 60g  masło 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 | Jogurt naturalny 100 ml **(7)**  pasta z tuńczyka 80g **(4)**  kiełbasa szynkowa 40g  brokuł na parze 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | **-** | - | - | Kefir 150ml **(7)** | Kefir 150ml **(7)** | Serek naturalny 100g **(7)** | Kefir 150ml **(7)** |
| **OBIAD** | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Bigos z kiełbasą śląską 350g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Jabłko pieczone 1 szt.  gruszka 1 szt.  Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Filet z kurczaka w sosie śmietanowym 180g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 100g **(7)**  Banan 100g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Filet z kurczaka w sosie śmietanowym 180g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 100g **(7)**  Banan 100g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Filet z kurczaka w sosie śmietanowym 180g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 150g **(7)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Bigos z kiełbasą śląską 350g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Jabłko pieczone 1 szt.  Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik jęczmienny + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Filet z kurczaka w sosie śmietanowym 180g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 150g **(7)**  Woda 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)**  polędwica miodowa 80g  serek typu grani 40g **(7)**  rzodkiewka czerwona 60g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  polędwica miodowa 80g  serek typu grani 40g **(7)**  Sałata z jogurtem 60g **(7)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  polędwica miodowa 80g  serek typu grani 40g **(7)**  Sałata z jogurtem 60g **(7)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  polędwica miodowa 80g  serek typu grani 40g **(7)**  Sałata z jogurtem 60g **(7)**  Herbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  polędwica miodowa 80g  serek typu grani 40g **(7)**  rzodkiewka czerwona 60g **(7)**  Herbata b/c 250 ml | Rosół + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  polędwica miodowa 80g  serek typu 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  
PIĄTEK 05.04.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  Marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka wrocławska 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  Marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  Marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na bulionie warzywnym 250ml **(1)**  Pasta mięsna 120g **(9)**  Marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  Marchewka mini 60g  masło 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 | Kasza manna na mleku 250ml **(1,7)**  Parówki drobiowe na ciepło 120g  Ketchup 10g  Marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  chleb graham 90g **(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** | Zupa gulaszowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Naleśniki z serem 350g **(1,3,7)**  Jogurt owocowy 100g **(7)**  Surówka z selera i brzoskwini 75g  Kiwi 100g  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Naleśniki z serem 350g **(1,3,7)**  Jogurt owocowy 100g **(7)**  Jabłko pieczone 1 szt.  galaretka owocowa 200g  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Naleśniki z serem 350g **(1,3,7)**  Jogurt owocowy 100g **(7)**  Jabłko pieczone 1 szt.  galaretka owocowa 200g  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Naleśniki z serem 350g **(1,3,7)**  Jogurt owocowy 100g **(7)**  Jabłko pieczone 1 szt.  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Naleśniki z serem 350g **(1,3,7)**  Jogurt owocowy 100g **(7)**  Surówka z selera i brzoskwini 75g  Jabłko pieczone 1szt.  Kompot wieloowocowy  250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami na śmietanie + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  kompot wieloowocowy 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami i z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Naleśniki z serem 350g **(1,3,7)**  Jogurt owocowy 100g **(7)**  Jabłko pieczone 1 szt.  Kompot wieloowocowy  250 ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | galaretka owocowa 200g | Kiwi 100g | **14:** Kisiel owocowy 150g | galaretka owocowa 200g |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta jajeczna 80g **(3)**  rolada drobiowa 40g  pomidor 60g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta z białek jaj i sera białego białego 80g **(3)**  rolada drobiowa 40g  pomidor b/s 60g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta z białek jaj i sera białego białego 80g **(3)**  rolada drobiowa 40g  pomidor b/s 60g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta z białek jaj i sera białego białego 80g **(3)**  rolada drobiowa 40g  pomidor b/s 60g  Herbata 250ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta jajeczna 80g **(3)**  rolada drobiowa 40g  pomidor 60g  Herbata b/c 250 ml | Marchwianka z ziemniakami+ żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  pasta z białek jaj i sera białego białego 80g **(3)**  rolada drobiowa 40g  pomidor b/s 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  
SOBOTA 06.04.2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)**  twaróg z suszonymi pomidorami 80g **(7)**  szynka pieczona 40g  papryka 60g  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** | Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(1,7)**  twaróg z koperkiem 80g **(7)**  szynka pieczona 40g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Płatki jęczmienne na mleku 250ml **(1,7)**  twaróg z koperkiem 80g **(7)**  szynka pieczona 40g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250m**l (1,7)** | Kasza manna na bulionie warzywnym 250ml **(1)**  twaróg z koperkiem 80g **(7)**  szynka pieczona 40g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata 250ml | twaróg z suszonymi pomidorami 80g **(7)**  szynka pieczona 40g  papryka 60g  masło 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)**  twaróg z koperkiem 80g **(7)**  szynka pieczona 40g  sałata z jogurtem 60g **(7)**  masło 15g **(7)**  bułka weka 90g **(1)**  Herbata / kawa zbożowa na mleku 250ml **(1,7)** |
| **II**  **ŚNIADANIE** | - | - | - | banan 1 szt. | pomarańcz 100g | Serek naturalny 100g **(7)** | banan 1 szt. |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Siekany kotlet drobiowy w sosie tymiankowym 100g/50ml  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kalarepy i cukinii 100g  pomarańcz 100g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ryżowa z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Siekany kotlet drobiowy w sosie tymiankowym 100g/50ml  Ziemniaki z koperkiem 200g  Szpinak na ciepło 100g  banan 1 szt.  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ryżowa z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Siekany kotlet drobiowy w sosie tymiankowym 100g/50ml  Ziemniaki z koperkiem 200g  Szpinak na ciepło 100g  banan 1 szt.  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ryżowa z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Siekany kotlet drobiowy w sosie tymiankowym 100g/50ml  Ziemniaki z koperkiem 200g  Szpinak na ciepło 150g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ryżowa z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Siekany kotlet drobiowy w sosie tymiankowym 100g/50ml  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kalarepy i cukinii 75g  Szpinak na ciepło 75g  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ryżowa + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(1,3,7,9)**  Woda niegazowana w butelce 500ml | Zupa ryżowa z natką pietruszki 350ml **(1,9)**  Siekany kotlet drobiowy w sosie tymiankowym 100g/50ml  Ziemniaki z koperkiem 200g  Szpinak na ciepło 150g  Woda niegazowana w butelce 500ml |
| **PODWIECZOREK** | **-** | - | - | Serek waniliowy 200g **(7)** | Serek naturalny 200g **(7)** | **14:** mus bananowy 100g | Serek waniliowy 200g **(7)** |
| **KOLACJA** | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z tuńczyka 60g  Serek fromage 40g **(7)**  ogórek 60g  Herbata 250 ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z tuńczyka 60g  Serek fromage 40g **(7)**  Marchewka mini 60g  masło 15g **(7)**  chleb graham 90g **(1)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z tuńczyka 60g  Serek fromage 40g **(7)**  Marchewka mini 60g  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z tuńczyka 60g  Serek fromage 40g **(7)**  Marchewka mini 60g  Herbata 250 ml | Chleb graham 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z tuńczyka 60g  Serek fromage 40g **(7)**  ogórek 60g  Herbata b/c 250 ml | Zupa marchwianka + żółtko + mięso z kurczaka gotowane 500ml **(3,9)**  Herbata 250ml | Bułka weka 90g **(1)**  masło 15g **(7)**  Pasta z tuńczyka 60g  Serek fromage 40g **(7)**  Marchewka 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***