

JADŁOSPIS DEKADOWY  
OD 21.10.2023 DO 31.10.2023  
„Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego” sp. z o.o.

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja
21.10.2023 Sobota	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 400 ml  Pieczywo 100 g Masło 20 g Szyńka drobiowa familijna 55 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml	Zupa zacierkowa z włoszczyzną 400 ml  Kasza jęczmienna 200 g Wątróbka drobiowa w sosie 150 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 200 ml	Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml  <b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany 150 g
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 400 ml  Pieczywo 100 g Masło 20 g Szyńka drobiowa familijna 55 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml	Zupa zacierkowa z włoszczyzną 400 ml  Kasza jęczmienna 200 g Wątróbka drobiowa w sosie 150 g Brokuł gotowany 200 g Kompot 200 ml	Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Dżem 80 g Herbata 200 ml  <b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany 150 g

	Dieta cukrzycowa	<p>Ryż brązowy na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Kefir 150 g, chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa zacierkowa z włoszczyzną 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna 200 g Wątróbka drobiowa w sosie 150 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany 150 g</p>
22.10.2023 Niedziela	Dieta podstawowa	<p>Zacierka na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Parówka z indyka 1 szt., ketchup 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Udko z kurczaka b/kości zapiekane z mozarellą 100g Surówka colesław 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Ogórek 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Zacierka na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Parówka z indyka 1 szt., ketchup 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Udko z kurczaka b/kości gotowane z włoszczyzną 100g Kalafior gotowany 200 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Pasta jarzynowa 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 g</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Parówka z indyka 1 szt. Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Jajko 1 szt., chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Udko z kurczaka b/kości gotowane z włoszczyzną 100g Surówka colesław 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Ogórek 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 g</p>
23.10.2023 Poniedziałek	Dieta podstawowa	<p>Kasza kuskus na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Paszтет 50 g Papryka 100 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż biały z jabłkami prażonymi i jogurtem 200/150/50 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Sałatka śledziowa z cebulką 150 g Rzodkiew 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> kefir 150 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza kuskus na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka mielona 55 g Pomidor 100 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa krupnik kukurydziany 400 ml</p> <p>Ryż biały z jabłkami prażonymi i jogurtem 200/150/50 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> kefir 150 g</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza kuskus na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka mielona 55 g Papryka 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Ser biały 25 g, chleb 70g, masło 5g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż brązowy w sosie sojowym z warzywami po chińsku 400 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Rzodkiew 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> kefir 150 g</p>
24.10.2023 Wtorek	Dieta podstawowa	<p>Płatki kukurydziane na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Ogórek 100 g Herbata czarna z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z kasza manną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200g Kotlet pożarski 100 g Sałatka z buraczków 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Pomidor 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt.</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Płatki kukurydziane na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Pomidor 100 g Herbata czarna z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z kasza manną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200g Klops drobiowy w sosie jarzynowym 100/50 g Sałatka z buraczków 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Dżem 80 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Banan 1 szt.</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Ogórek 100 g Herbata czarna b/c 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Jajko 1 szt., chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa szpinakowa z kasza manną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200g Klops drobiowy w sosie pomidorowym 100/50 g Sałatka z buraczków 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g</p> <p>Twarożek 100 g Pomidor 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. 150 g</p>
25.10.2023 Środa	Dieta podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka delikatesowa 55 g Papryka 100 g Herbata czarna z cukrem 200 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Makaron 200 g Leczo pomidorowe z soczewicą 200 g Kompot 200 ml</p> <p>Gruszka 1 szt.</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Paprykarz drobiowy 50 g Rzodkiew 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowana 1 szt. - 150 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka delikatesowa 55 g Marchew mini gotowana 100 g Herbata czarna z cukrem 200 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Makaron 200 g Leczo pomidorowe z cukinią, mięsem drobiowym i warzywami 200 g Kompot 200 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt.</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Paprykarz drobiowy 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowana 1 szt. - 150 g</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka delikatesowa 55 g Papryka 100 g Herbata czarna b/c 200 g</p> <p><b>II śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g, chleb 70g, masło 5g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Kasza gryczana 200 g Leczo pomidorowe z soczewicą 200 g Kompot 200 ml</p> <p>Gruszka 1 szt.</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Paprykarz drobiowy 50 g Rzodkiew 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowana 1 szt. - 150 g</p>
26.10.2023 Czwartek	Dieta podstawowa	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Jajko 2 szt. Pomidor 100g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową 400 ml</p> <p>Kasza pęczak 200 g Gulasz drobiowy 170 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g</p> <p>Sałatka makaronowa z wędliną 150 g Arbuz 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Filet kruchy 55 g Pomidor 100 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna 200 g Gulasz drobiowy 170 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 200 ml</p>	

	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Jajko 2 szt. Pomidor 100g Herbata 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Filet kruchy 25 g, chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową 400 ml</p> <p>Kasza pęczak 200 g Gulasz drobiowy 170 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g</p> <p>Szynka z piersi kurczaka premium 55 g Ogórek 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150 g</p>
27.10.2023 Piątek	Dieta podstawowa	<p>Makaron na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka konserwowa 55 g Rzodkiew 100 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Mintaj smażony 100 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Makaron na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka konserwowa 55 g Marchew mini gotowana 100 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Mintaj gotowany 100 g Szpinak gotowany 200 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Dżem 80 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka konserwowa 55 g Rzodkiew 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> pomidor 70 g, chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Mintaj gotowany 100 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Twarożek 100 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Mus warzywno-owocowy 100 g</p>
28.10.2023 Sobota	Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Parówka 1 szt., ketchup 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż brązowy 200 g Drobiowy kotlet mielony z dodatkiem kaszy jęczmiennej w sosie pomidorowym 100/50 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 150 g Papryka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Parówka 1 szt., ketchup 20 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż biały 200 g Drobiowy kotlet mielony z dodatkiem kaszy jęczmiennej w sosie pomidorowym 100/50 g Marchewka gotowana 200 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Filet kruchy 55 g Brokuł na parze 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g</p>



	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Parówka 1 szt. Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Szynka z piersi kurczaka premium 25 g, chleb 70 g , masło 5 g</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż brązowy 200 g Drobiowy kotlet mielony z dodatkiem kaszy jęczmiennej w sosie pomidorowym 100/50 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Sałatka jarzynowa z olejem 150 g Papryka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g</p>
--	------------------	---	--	--

29.10.2023 Niedziela	Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka w sosie 100/50 g Surówka z białej kapusty 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Sałatka z kasza pęczak, tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 150 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1 szt.</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Marchewki mini 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka w sosie 100/50 g Kalafior gotowany 200 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Pasta drobiowo-jarzynowa 100 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1 szt.</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka tyrolska 55 g Rzodkiew 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Ser biały 20 g, chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka w sosie 100 g Surówka z kapusty białej 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Sałatka z kasza pęczak, tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 150 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1 szt.</p>
--	------------------	---	---	---

30.10.2023 Poniedziałek	Dieta podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Jajko 2 szt. Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml</p> <p>Kasza gryczana z mięsem drobiowym i warzywami w sosie jarzynowym 400/50 g Kompot 200 ml</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Pasta twarogowa z wędliną 100 g Rzodkiew 80 g Sałata 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany 150 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Szynka z piersi kurczaka premium 55 g Marchew mini gotowana 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa dyniowa 400 ml</p> <p>Kasza jęczmienna z mięsem drobiowym i warzywami w sosie jarzynowym 400/50 g Kompot 200 ml</p> <p>Banan 1 szt.</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Pasta twarogowa z wędliną 100 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany 150 g</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Jajko 2 szt. Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Szynka z piersi kurczaka premium 25 g, chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 ml</p> <p>Kasza gryczana z mięsem drobiowym i warzywami w sosie jarzynowym 400/50 g Kompot 200 ml</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Pieczywo 100 g Masło 20 g Pasta twarogowa z wędliną 100 g Rzodkiew 80 g Sałata 20 g Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany 150 g</p>
--	------------------	---	---	---

31.10.2023 Wtorek	Dieta podstawowa	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Pomidor 100 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa brokułowa z zacierką 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Kotlet z fasoli w sosie pietruszkowym 100/50 g Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 5 g Sałatka z ryżu brązowego, warzyw i wędliny 150g Mandarynka 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g</p>
	Dieta łatwostrawna		<p>Zupa brokułowa z zacierką 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Kotlet z kalafiora w sosie pietruszkowym 100/50 g Buraczki gotowane 200 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Sałatka z ryżu białego, warzyw i wędliny 150 g Mandarynka 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g</p>

	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Pomidor 100 g Herbata 200 ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> ser biały 25 g, chleb 70 g, masło 5 g</p>	<p>Zupa brokułowa z zacierką 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Kotlet z fasoli w sosie pietruszkowym 100/50 g Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Sałatka z ryżu brązowego, warzyw i wędliny 150g Mandarynka 1 szt. Herbata 200 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g</p>
--	------------------	---	---	---

*Alergeny zostały oznaczone w jadłospisach dziennych w formie numeracji, której znaczenie opisano w dołączonej Legendzie substancji lub produktów powodujących alergie lub reakcje nietolerancji.*