

JADŁOSPIS DEKADOWY
OD 11.10.2023 DO 20.10.2023
„Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego” sp. z o.o.

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja
11.10.2023 Środa	Dieta podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Papryka 20 g Herbata 200 ml	Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą 400 ml Ziemniaki 200g Gołąbki niezawijane w sosie pomidorowym 70/50g	Pieczywo 150 g tłuszcz do smarowania 20 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 20 g Herbata 200 ml
	Dieta łatwostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml	Kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml	Pieczywo 150 g tłuszcz do smarowania 20 g Kiełbasa krakowska 55 g Marchew mini gotowana 20 g Herbata 200 ml
	Dieta cukrzycowa	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Papryka 20 g Herbata 200 ml II śniadanie: Maślanka 150 g, chleb 40 g, tłuszcz 5 g	Zupa dyniowa z kaszą kukurydzianą 400 ml Ziemniaki 200g Gołąbki niezawijane w sosie pomidorowym 70/50g Kalafior gotowany 100g Kompot 200 ml Podwieczorek: chleb 40 g, tłuszcz 5 g, kiełbasa krakowska 20 g	Pieczywo 150 g tłuszcz do smarowania 20 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 20 g Herbata 200 ml

12.10.2023 Czwartek	Dieta podstawowa	<p>Ryż na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Parówka 1 szt., ketchup 20 g Pomidor 20g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową 400 ml</p> <p>Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa 150 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Szynka mielona 55 g Sałata masłowa 10 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Parówka 1 szt., ketchup 20 g Pomidor 20g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 400 ml</p> <p>Makaron 200 g Potrawka drobiowa 150 g Szpinak 100 g Kompot 200 ml</p>	
	Dieta cukrzycowa	<p>Ryż brązowy na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Parówka 1 szt., ketchup 20 g Papryka 20g Herbata 200 ml</p> <p>II śniadanie: Jajko 1szt., chleb 40 g, tłuszcz 5 g</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową 400 ml</p> <p>Kasza gryczana 200 g Potrawka drobiowa 150 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot 200 ml</p> <p>Podwieczorek: chleb 40 g, tłuszcz 5 g, ser biały 20 g</p>	

13.10.2023 Piątek	Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Ogórek 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa z zacierką i włoszczyzną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Kotleciki rybne z warzywami w panierce 70g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa z zacierką i włoszczyzną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Ryba gotowana 70g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200 ml</p>	<p>Twarożek 50 g Dżem 20 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Ogórek 20 g Herbata 200 ml</p> <p>II śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, chleb 40g, tłuszcz 5g</p>	<p>Zupa z zacierką i włoszczyzną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Ryba gotowana 70g Sałatka z buraczków 100g Kompot 200 ml</p> <p>Podwieczorek: chleb 40g, tłuszcz 5g, szynkowa dębowa 20 g</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Twarożek 50 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p>

14.10.2023 Sobota	Dieta podstawowa	<p>Makaron na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Paszтет 50 g Papryka 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż brązowy 200 g Fasolka po bretońsku z warzywami 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Makaron na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka mielona 55 g Marchew mini 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż biały 200 g Leczo pomidorowe z cukinią i mięsem drobiowym 150 g Kompot 200 ml</p>	<p>Salatka makaronowa z wędliną i suszonymi pomidorami 100 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta cukrzycowa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka mielona 55 g Papryka 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml</p> <p>II śniadanie: Jajko 1 szt., chleb 40 g, tłuszcz 5 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Ryż brązowy 200 g Fasolka po bretońsku z warzywami 150 g Kompot 200 ml</p> <p>Podwieczorek: chleb 40g, tłuszcz 5g, szynka gotowana 20 g</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Pasta drobiowo-jarzynowa 70 g Herbata 200 ml</p>

15.10.2023 Niedziela	Dieta podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Parówka 1 szt., ketchup 20 g Ogórek kiszony 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 g</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Udka pieczone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Szynka drobiowa rodzinna 55 g Pomidor 20g Herbata 200 ml</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Parówka 1 szt., ketchup 20 g Pomidor 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 g</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Udka duszone w sosie 100/50 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml</p>	
	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Parówka 1 szt., ketchup 20 g Rzodkiewka 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 g</p> <p>II śniadanie: Twarożek 20 g, chleb 40g, tłuszcz 5g</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Udka duszone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml</p> <p>Podwieczorek: chleb 40 g, tłuszcz 5 g, kefir 150 g</p>	

16.10.2023 Poniedziałek	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Jajko 1 szt. Papryka 20 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kasza pęczak z mięsem drobiowym i warzywami w sosie jarzynowym 350/50 g Kompot 200 ml	Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Sałata masłowa 10 g Herbata 200 ml
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Kiełbasa krakowska 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kasza jęczmienna z mięsem drobiowym i warzywami w sosie jarzynowym 50 g Kompot 200 ml	
	Dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Jajko 1 szt. Papryka 20 g Herbata 200 ml II śniadanie: kiełbasa krakowska 20g, chleb 40 g, tłuszcz 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kasza pęczak z mięsem drobiowym i warzywami w sosie jarzynowym 350/50 g Kompot 200 ml Podwieczorek: chleb 40 g, tłuszcz 5 g, ser biały 20 g	

17.10.2023 Wtorek	Dieta podstawowa	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Paszтет 50 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy w sosie 70 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Twarożek 50 g Dżem 20 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka mielona 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy w sosie 70/50 g Marchew oprószana 100 g Kompot 200 ml</p>	
	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza jaglana na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka mielona 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml</p> <p>II śniadanie: Maślanka 150 g, chleb 40 g, tłuszcz 5 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z kaszą manną 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200 g Pulpet drobiowy 70 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Kompot 200 ml</p> <p>Podwieczorek: chleb 40g, tłuszcz 5g, szynkowa dębowa 20 g</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Twarożek 50 g Jabłko 1 szt. Herbata 200 ml</p>

18.10.2023 Środa	Dieta podstawowa	<p>Kasza ksukus na mleku 400 ml</p> <p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Ogórek kiszony 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Makaron ze szpinakiem 350 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Paprykarz drobiowy 50 g Rzodkiew 20 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza kuskus na mleku 400 ml</p> <p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Marchewki mini 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa z włoszczyzną 400 ml</p> <p>Makaron ze szpinakiem 350 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Paprykarz drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza kuskus na mleku 400 ml</p> <p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka drobiowa familijna 55 g Ogórek kiszony 20 g Herbata 200 ml</p> <p>II śniadanie: Papryka 20g, chleb 40 g, tłuszcz 5 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml</p> <p>Kasza gryczana ze szpinakiem 350 g Kompot 200 ml</p> <p>Podwieczorek: Filet kruchy 20 g, chleb 40 g, tłuszcz 5 g</p>	<p>Pieczyno 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Paprykarz drobiowy 50 g Rzodkiew 20 g Herbata 200 ml</p>

19.10.2023 Czwartek	Dieta podstawowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Papryka 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie 70/50 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml</p>	<p>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie 70/50 g Cukinia gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Twarożek 50 g Dżem 20 g Herbata 200 ml</p>
	Dieta cukrzycowa	<p>Kasza manna na mleku 400 ml</p> <p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka tyrolska 55 g Rzodkiewka 20 g Herbata 200 ml</p> <p>II śniadanie: Jabłko 1 szt., chleb 40 g, tłuszcz 5 g</p>	<p>Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml</p> <p>Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie 70/50 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot 200 ml</p> <p>Podwieczorek: twarożek 20 g, chleb 40 g, tłuszcz 5 g</p>	<p>Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g</p> <p>Salatka jarzynowa z olejem 100 g Herbata 200 ml</p>

20.10.2023 Piątek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy 200 g Kotlet z fasoli w sosie pietruszkowym 70/50 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot 200 ml	Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Sałatka z tuńczykiem, kaszą pęczak, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 100 g Herbata 200 ml
	Dieta łatwostrawna	Szynka mielona 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200 g Ryba gotowana w sosie pietruszkowym 70/50 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot 200 ml	Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Pasta z wędliny z warzywami 70 g Herbata 200 ml
	Dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Szynka mielona 55 g Pomidor 20 g Herbata 200 ml II śniadanie: Jajko 1 szt., chleb 40g, tłuszcz 5g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 200 g Kotlet z fasoli w sosie pietruszkowym 70/50 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot 200 ml Podwieczorek: chleb 40g, tłuszcz 5g, Filet kruchy 20 g	Pieczywo 150 g Tłuszcz do smarowania 20 g Sałatka z tuńczykiem, kaszą pęczak, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 100 g Herbata 200 ml

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