



*Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. prof. Antoniego Kępińskiego*

Dieta Podstawowa		
03.lis	Ś-	Herbata z cytryną 250 ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g.
	O-	Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, makaron z serem 250g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną, chleb zwykły, masło 10g, ryba w jarzynach 250g.
	II K	jogurt owocowy 1szt
		Wartość odżywcza:E: 2488kcal,B:87g,T:64G,W:404g, błonnik:33g,Cukry proste:25g,NKT:23g,sól:4g
04.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drwala 100g, kalafior z pomidorem 120g.
	O-	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g w sosie pieczarkowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówka 60g, krupnik zabieleny 400ml.
	II K	chleb pszenno-żytni 25g, masło 5g, dżem 25g
		Wartość odżywcza:E: 2757kcal,B:104g,T:64121g,W:331g, błonnik:39g,Cukry proste:10g,NKT:42g,sól:6g
05.lis	Ś-	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka z kotła100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g.
	O-	Zupa brokułowa z ziem- 400ml, chleb 50g, pieczeń wp 70g, ziemniaki 250g, sałatka z czerwonej kapusty120g, kompot 250ml.
	K-	Herbata, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z papryką świeżą 100g, ryż na mleku400ml.
	II K	jabłko 150g
		Wartość odżywcza:E: 2453kcal,B:94g,T:91G,W:333g, błonnik:41g,Cukry proste:27g,NKT:29g,sól:6g
06.lis	Ś-	Herbata 250g, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, kasza manna na mleku 400ml, jabłko 150g.
	O-	Zupa grochowa 400ml, chleb 50g, łazanki z kapustą, mięsem i pieczarkami 300g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka jarzynowa 200g.
	II K	jogurt naturalny 150g
		Wartość odżywcza:E: 2612kcal,B:96g,T:6483g,W:389g, błonnik:40g,Cukry proste:12g,NKT:34g,sól:6g

07.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, ser biały 80g ze śmietaną, papryką św i szczypiorkiem 100g,
	O-	Zupa flakowa 400ml, chleb 50g, risotto 300g z sosem pieczarkowym 100g, surówka warzywna 120g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250g, chleb razowy 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 100g, sałatka z marchwi i cebuli 150g.
	II K	pomidor 60g
		Wartość odżywcza:E: 2488kcal,B:87g,T:64G,W:404g, błonnik:33g,Cukry proste:25g,NKT:23g,sól:4g
08.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2 sztuki jajko100g, sos tatarski 200g.
	O-	Krupnik 400ml, chleb50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100ml, ziemniaki, surówka z selera i papryki, kompot.
	K-	Herbata z cyryną 250ml, chleb graham 100g, kiszka z cebulą 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g.
	II K	sok pomidorowy 330ml
		Wartość odżywcza:E: 2453kcal,B:94g,T:91G,W:333g, błonnik:41g,Cukry proste:27g,NKT:29g,sól:6g
09.lis	Ś-	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 150g.
	O-	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, sznycel 80g, ziemniaki 250g, buraczki z jabłkiem 130g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml.
	II K	jabłko 150g
		Wartość odżywcza:E: 2757kcal,B:104g,T:64121g,W:331g, błonnik:39g,Cukry proste:10g,NKT:42g,sól:6g
10.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kiszonym 150g.
	O-	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny panierowany 130g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana150g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno- żytni 100g, masło 10g, ser biały 60g z ziel pietruszką , kasza jaglana na mleku 400ml, jabłko 150g.
	II K	chleb 25g, masło5g, polędwica drobiowa 25g.
		Wartość odżywcza:E: 2612kcal,B:96g,T:6483g,W:389g, błonnik:40g,Cukry proste:15g,NKT:38g,sól:6g



*Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. prof. Antoniego Kępińskiego*

Dieta łatwostrawna		
03.lis	Ś-	Herbata z cytryną 250 ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g.
	O-	Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, makaron z serem 250g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną, chleb zwykły, masło 10g, ryba w jarzynach 250g.
	II K	jogurt owocowy 1szt
		Wartość odżywcza:E: 2488kcal,B:87g,T:64G,W:404g, błonnik:33g,Cukry proste:25g,NKT:23g,sól:4g
04.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drwala 100g, kalafior z pomidorem 120g.
	O-	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g w sosie pieczarkowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówka 60g, krupnik zabieleny 400ml.
	II K	chleb pszenno-żytni 25g, masło 5g, dżem 25g
		Wartość odżywcza:E: 2757kcal,B:104g,T:64121g,W:331g, błonnik:39g,Cukry proste:10g,NKT:42g,sól:6g
05.lis	Ś-	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka z kotła100g, sos majonezowo-chrzanowy 70g.
	O-	Zupa brokułowa z ziem- 400ml, chleb 50g, pieczeń wp 70g, ziemniaki 250g, sałatka z czerwonej kapusty120g, kompot 250ml.
	K-	Herbata, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z papryką świeżą 100g, ryż na mleku400ml.
	II K	jabłko 150g
		Wartość odżywcza:E: 2453kcal,B:94g,T:91G,W:333g, błonnik:41g,Cukry proste:27g,NKT:29g,sól:6g
06.lis	Ś-	Herbata 250g, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, kasza manna na mleku 400ml, jabłko 150g.
	O-	Zupa z ziel groszku400ml, chleb 50g, łazanki z kapustą, mięsem i pieczarkami 300g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka jarzynowa 200g.
	II K	jogurt naturalny 150g
		Wartość odżywcza:E: 2612kcal,B:96g,T:6483g,W:389g, błonnik:40g,Cukry proste:12g,NKT:34g,sól:6g

07.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, ser biały 80g ze śmietaną, papryką św i szczypiorkiem 100g,
	O-	Zupa solferino 400ml, chleb 50g, risotto 300g z sosem pieczarkowym 100g, surówka warzywna 120g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250g, chleb razowy 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 100g, sałatka z marchwi i cebuli 150g.
	II K	pomidor 60g
		Wartość odżywcza:E: 2488kcal,B:87g,T:64G,W:404g, błonnik:33g,Cukry proste:25g,NKT:23g,sól:4g

08.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2 sztuki jajko100g, sos tatarski 200g.
	O-	Krupnik 400ml, chleb50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100ml, ziemniaki, surówka z selera i papryki, kompot.
	K-	Herbata z cyryną 250ml, chleb graham 100g, potrawka wp z fasolką szparagową 150g.
	II K	sok pomidorowy 330ml
		Wartość odżywcza:E: 2453kcal,B:94g,T:91G,W:333g, błonnik:41g,Cukry proste:27g,NKT:29g,sól:6g

09.lis	Ś-	Kakao 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta węgierska z ogórkiem kiszonym 150g.
	O-	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g w sosie koperkowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki z jabłkiem 130g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml.
	II K	jabłko 150g
		Wartość odżywcza:E: 2757kcal,B:104g,T:64121g,W:331g, błonnik:39g,Cukry proste:10g,NKT:42g,sól:6g

10.lis	Ś-	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kiszonym 150g.
	O-	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny w cieście 130g, ziemniaki 250g, jarzyna gotowana150g, kompot 250ml.
	K-	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno- żytni 100g, masło 10g, ser biały 60g z ziel pietruszką , kasza jaglana na mleku 400ml, jabłko 150g.
	II K	chleb 25g, masło5g, polędwica drobiowa 25g.
		Wartość odżywcza:E: 2612kcal,B:96g,T:6483g,W:389g, błonnik:40g,Cukry proste:15g,NKT:38g,sól:6g