

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
21.03.2026r (sobota)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 1szt, kiełbasa szynkowa 20g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Ryżanka 400g (seler), makaron z mięsem 250g (pszenica, seler), buraczek 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z soczewicy z pomidorami 80g (seler), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (pszenica, żyto, jęczmień) twarożek z koperkiem 50g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2361,10 BIAŁKO (g) 95,00 TŁUSZCZ (g) 67,90 NKT (g) 27,60 WĘGLOWODANY (g) 361,30 CUKRY (g) 63,70 BŁONNIK (g) 39,40 SÓL (g) 1964,20
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, kiełbasa szynkowa 30g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Grysikowa 400g (seler, pszenica), makaron z mięsem 250g (pszenica, seler), buraczek 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		ENERGIA (kcal) 2307,00 BIAŁKO (g) 102,50 TŁUSZCZ (g) 65,30 NKT (g) 26,60 WĘGLOWODANY (g) 341,00 CUKRY (g) 64,30 BŁONNIK (g) 24,60 SÓD(mg) 2558,00
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Jw.	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2397,80 BIAŁKO (g) 108,90 TŁUSZCZ (g) 67,30 NKT (g) 28,20 WĘGLOWODANY (g) 350,20 CUKRY (g) 70,70 BŁONNIK (g) 26,40 SÓD(mg) 2652,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Grysikowa 400g (seler, pszenica), makaron z mięsem 250g (pszenica, seler), surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		ENERGIA (kcal) 2149,00 BIAŁKO (g) 89,30 TŁUSZCZ (g) 63,50 NKT (g) 24,10 WĘGLOWODANY (g) 322,20 CUKRY (g) 33,70 BŁONNIK (g) 30,10 SÓD(mg) 2692,00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
22.03.2026r (niedziela)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (soja), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (pszenica, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), sałata 20g, ogórek kwaszony 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (pszenica, żyto, jęczmień) twarożek z natką pietruszki 50g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2349,00 BIAŁKO (g) 109,20 TŁUSZCZ (g) 75,30 NKT (g) 28,20 WĘGLOWODANY (g) 324,00 CUKRY (g) 59,80 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL (g) 2392,40
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (pszenica, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2372,10 BIAŁKO (g) 115,10 TŁUSZCZ (g) 75,00 NKT (g) 28,20 WĘGLOWODANY (g) 321,70 CUKRY (g) 56,30 BŁONNIK (g) 24,60 SÓD (mg) 2390,00
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2462,70 BIAŁKO (g) 121,50 TŁUSZCZ (g) 78,00 NKT (g) 30,00 WĘGLOWODANY (g) 331,00 CUKRY (g) 62,60 BŁONNIK (g) 24,60 SÓD (mg) 2485,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (pszenica, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), masło 82% tłuszczu 12,5g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2258,30 BIAŁKO (g) 107,00 TŁUSZCZ (g) 71,90 NKT (g) 25,70 WĘGLOWODANY (g) 311,30 CUKRY (g) 39,00 BŁONNIK (g) 27,20 SÓD (mg) 2461,00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
23.03.2026r (poniedziałek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja), sałata 35g z oliwą		Jarzynowa z pomidorami 400g (pszenica, seler), gulasz wieprzowy duszony (pszenica, seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (jęczmień), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2278,50 BIAŁKO (g) 95,50 TŁUSZCZ (g) 80,00 NKT (g) 31,50 WĘGLOWODANY (g) 311,70 CUKRY (g) 65,70 BŁONNIK (g) 37,10 SÓL (g) 2051,20
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), sałata 35g z oliwą		Ziemniaczanka 400g (pszenica, seler), gulasz wołowy gotowany (pszenica, seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (jęczmień), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (seler), jabłko gotowane na parze 150g		ENERGIA (kcal) 2325,60 BIAŁKO (g) 110,50 TŁUSZCZ (g) 66,40 NKT (g) 27,00 WĘGLOWODANY (g) 335,90 CUKRY (g) 72,70 BŁONNIK (g) 29,00 SÓD (mg) 2177,00
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Jw.	Serek wiejski 200g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2519,10 BIAŁKO (g) 132,50 TŁUSZCZ (g) 76,40 NKT (g) 34,00 WĘGLOWODANY (g) 340,00 CUKRY (g) 75,70 BŁONNIK (g) 29,00 SÓD (mg) 2737,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja), sałata 35g z oliwą		Ziemniaczanka 400g (pszenica, seler), gulasz wołowy gotowany (pszenica, seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (jęczmień), surówka z marchwi z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g		ENERGIA (kcal) 2194,20 BIAŁKO (g) 96,50 TŁUSZCZ (g) 78,70 NKT (g) 32,20 WĘGLOWODANY (g) 293,80 CUKRY (g) 35,30 BŁONNIK (g) 36,50 SÓD (mg) 2435,00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
24.03.2026r (wtorek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 70g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja), jabłko 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), kotlet z jajka pieczony 100g (pszenica, jajo.), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2236,80 BIAŁKO (g) 99,50 TŁUSZCZ (g) 76,10 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 307,30 CUKRY (g) 60,80 BŁONNIK (g) 37,60 SÓL (g) 1996,50
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 70g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		Barszcz ukraiński 400g (seler), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g chleb mieszany 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), sałata z oliwą 50g		ENERGIA (kcal) 2266,50 BIAŁKO (g) 99,50 TŁUSZCZ (g) 56,70 NKT (g) 23,80 WĘGLOWODANY (g) 307,30 CUKRY (g) 60,80 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 2670,00
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Jw.	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2460,50 BIAŁKO (g) 129,90 TŁUSZCZ (g) 66,70 NKT (g) 30,80 WĘGLOWODANY (g) 30,80 CUKRY (g) 87,60 BŁONNIK (g) 32,90 SÓD(mg) 2627,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 70g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), sałata z oliwą 50g		ENERGIA (kcal) 2128,00 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 65,60 NKT (g) 26,90 WĘGLOWODANY (g) 306,20 CUKRY (g) 51,10 BŁONNIK (g) 38,10 SÓD(mg) 1756,70

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
25.03.2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta brokułowa z jajkiem 70g szynka z piersi kurczaka 20g (soja),pomidor 50g		Ogórkowa z ryżem 400g(mleko, seler), filet duszony z warzywami 150g (seler) ryż brązowy na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2217,60 BIAŁKO (g) 99,50 TŁUSZCZ (g) 70,30 NKT (g) 26,60 WĘGLOWODANY (g) 304,40 CUKRY (g) 66,60 BŁONNIK (g) 39,30 SÓL (g) 2895,00
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ twaróg z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja) pomidor 50g		Kalafiorowa 400g(pszenica, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler, pszenica) ryż biały na sypko 200g, surówka z surówki z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		ENERGIA (kcal) 2119,00 BIAŁKO (g) 98,40 TŁUSZCZ (g) 64,70 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 300,80 CUKRY (g) 68,00 BŁONNIK (g) 25,80 SÓD (mg) 2196,00
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Jw.	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2209,50 BIAŁKO (g) 104,90 TŁUSZCZ (g) 66,90 NKT (g) 26,70 WĘGLOWODANY (g) 310,00 CUKRY (g) 74,30 BŁONNIK (g) 25,80 SÓD(mg) 2290,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12,5g (mleko),_ masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ twaróg z natką pietruszki 50g (mleko), szynka z piersi kurczaka 20g(soja) pomidor 50g		Kalafiorowa 400g(pszenica, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler, pszenica) ryż brązowy na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		ENERGIA (kcal) 1933,70 BIAŁKO (g) 83,10 TŁUSZCZ (g) 59,30 NKT (g)22,10 WĘGLOWODANY (g) 284,30 CUKRY (g) 48,00 BŁONNIK (g) 35,60 SÓD(mg)2023,70

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
26.03.2026r (czwartek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300g (owies,mleko) , kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem 25g, polędwica sopocka 30g (soja), gruszka 150g		Zupa z soczewicy 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler), ziemniaki z koperkiem 200g, _surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), sałatka z kurczaka z makaronem, kukurydzą i warzywami 100g (pszenica, gorczyca), sałata 35g z oliwą	Jogurt naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2589,90 BIAŁKO (g) 114,20 TŁUSZCZ (g) 87,30 NKT (g) 33,40 WĘGLOWODANY (g) 356,00 CUKRY (g) 86,60 BŁONNIK (g) 39,70 SÓL (g) 1764,00
Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g (owies,mleko) , kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem 25g, polędwica sopocka 30g (soja), jabłko 150g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 120g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (seler), sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2312,70 BIAŁKO (g) 108,30 TŁUSZCZ (g) 78,10 NKT (g) 28,80 WĘGLOWODANY (g) 307,40 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 27,60 SÓD (mg) 1723,40
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (owies,mleko) , kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenny 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) polędwica sopocka 60g (soja), jabłko 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2481,00 BIAŁKO (g) 119,10 TŁUSZCZ (g) 89,50 NKT (g) 35,79 WĘGLOWODANY (g) 313,60 CUKRY (g) 78,10 BŁONNIK (g) 27,60 SÓD(mg) 1747,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja), jabłko 150g		Zupa z soczewicy 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler), ziemniaki z koperkiem 200g, _surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (seler), sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2151,90 BIAŁKO (g) 105,30 TŁUSZCZ (g) 80,50 NKT (g) 31,10 WĘGLOWODANY (g) 269,70 CUKRY (g) 48,30 BŁONNIK (g) 35,50 SÓD(mg) 1779,90

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
27.03.2026r (piątek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser żółty 30g (mleko), szynka delikatesowa 30g(soja) sałata 20g, pomidor 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (jajko, pszenica, seler), ryba smażona 100g (jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta mięsna z jarzynami 80g (seler), bukiet warzyw z dodatkiem oleju 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2270,90 BIAŁKO (g) 110,60 TŁUSZCZ (g) 84,30 NKT (g) 31,20 WĘGLOWODANY (g) 287,30 CUKRY (g) 55,10 BŁONNIK (g) 33,30 SÓL (g) 2085,60
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250g, chleb mieszany 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka delikatesowa 60g(soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (jęczmień, seler), klopsik z ryby w sosie pomidorowym 80g (ryba, jajko, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta mięsna z jarzynami 80g(seler), bukiet warzyw z dodatkiem oleju 150g		ENERGIA (kcal) 2353,00 BIAŁKO (g) 107,20 TŁUSZCZ (g) 76,00 NKT (g) 26,50 WĘGLOWODANY (g) 326,00 CUKRY (g) 58,10 BŁONNIK (g) 29,30 SÓD (mg) 2173,00
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Jw.	Serek wiejski 200g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2547,00 BIAŁKO (g) 129,00 TŁUSZCZ (g) 86,00 NKT (g) 33,50 WĘGLOWODANY (g) 330,00 CUKRY (g) 61,10 BŁONNIK (g) 30,30 SÓD(mg) 2733,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka delikatesowa 60g(soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (jęczmień, seler), klopsik z ryby w sosie pomidorowym 80g (ryba, jajko, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta mięsna z jarzynami 80g(seler), bukiet warzyw z dodatkiem oleju 150g		ENERGIA (kcal) 2262,80 BIAŁKO (g) 94,60 TŁUSZCZ (g) 69,70 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 334,50 CUKRY (g) 27,80 BŁONNIK (g) 39,20 SÓD(mg) 2792,00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
28.03.2026r (sobota)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko 150g		Koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (pszenica, seler), sztuka mięsa 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z koperkiem 50g (mleko), szynka delikatesowa 20g (soja), sałata 35g z oliwą	Sok pomidorowy 330g	ENERGIA (kcal) 2096,70 BIAŁKO (g) 95,80 TŁUSZCZ (g) 63,90 NKT (g) 24,60 WĘGLOWODANY (g) 302,40 CUKRY (g) 70,00 BŁONNIK (g) 35,80 SÓL (g) 2734,20
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb mieszany 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		Brokułowa 400g (pszenica, seler), sztuka mięsa 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, buraczek 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 20g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z koperkiem 50g (mleko), szynka delikatesowa 20g (soja), sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2105,00 BIAŁKO (g) 103,00 TŁUSZCZ (g) 53,90 NKT (g) 23,70 WĘGLOWODANY (g) 319,60 CUKRY (g) 76,40 BŁONNIK (g) 29,60 SÓD (mg) 2062,80
Dieta łatwostrawna	Jw.	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2195,90 BIAŁKO (g) 109,50 TŁUSZCZ (g) 56,00 NKT (g) 25,40 WĘGLOWODANY (g) 328,90 CUKRY (g) 82,70 BŁONNIK (g) 30,30 SÓD (mg) 2800,20
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		Brokułowa 400g (pszenica, seler), sztuka mięsa 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z koperkiem 50g (mleko), szynka delikatesowa 20g (soja), sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 1844,10 BIAŁKO (g) 86,70 TŁUSZCZ (g) 53,20 NKT (g) 21,00 WĘGLOWODANY (g) 274,60 CUKRY (g) 53,20 BŁONNIK (g) 40,80 SÓD (mg) 2084,90

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
29.03.2026r (niedziela)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo,gorczyca), szynka z indyka 20g (soja.), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, pszenica), filet smażony w panierce 110g (pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, kapusta gotowana 150g (pszenica), kompot 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja), ogórek 50g, sałata 20g	Chleb chrupki 5g/1szt (pszenica, żyto, jęczmień) twarożek z natką pietruszki 50g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2392,90 BIAŁKO (g) 104,40 TŁUSZCZ (g) 85,70 NKT (g) 27,60 WĘGLOWODANY (g) 317,80 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 2063,20
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko.), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) chleb mieszany 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, szynka z indyka 40g (soja), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, pszenica), filet gotowany na parze 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 120g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2182,40 BIAŁKO (g) 109,30 TŁUSZCZ (g) 56,00 NKT (g)23,50 WĘGLOWODANY (g) 310,30 CUKRY (g) 61,30 BŁONNIK (g) 26,60 SÓD (mg) 22430,10
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko.), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) chleb pszenny 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2272,40 BIAŁKO (g) 115,80 TŁUSZCZ (g) 65,00 NKT (g) 25,30 WĘGLOWODANY (g) 319,60 CUKRY (g) 67,60 BŁONNIK (g) 26,70 SÓD(mg) 2338,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo,gorczyca), szynka z indyka 20g (soja.), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, pszenica), filet gotowany na parze 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 1912,80 BIAŁKO (g) 92,10 TŁUSZCZ (g) 57,80 NKT (g) 16,60 WĘGLOWODANY (g) 273,50 CUKRY (g) 44,90 BŁONNIK (g) 35,60 SÓD(mg) 2006,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
30.03.2026r (poniedziałek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko) , kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , ser żółty 30g (mleko) , szynka delikatesowa 30g (soja) , jabłko 150g		Kalafiorowa 400g (pszenica, seler.) , gulasz wołowy z papryką i pomidorami duszony 200g (pszenica, seler) , kasza jęczmienna na sypko 200g (jęczmień) , buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (jajo) , sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 100g		ENERGIA (kcal) 2442,80 BIAŁKO (g) 96,50 TŁUSZCZ (g) 79,90 NKT (g) 29,90 WĘGLOWODANY (g) 349,50 CUKRY (g) 79,00 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 2910,00
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko.) , kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) chleb mieszany 100g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , dżem niskosłodzony 25g, szynka delikatesowa 30g (soja) , jabłko gotowane 150g		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (pszenica, seler.) , gulasz wołowy gotowany 200g (pszenica, seler.) , kasza jęczmienna na sypko 200g (jęczmień) , buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z piersi kurczaka 60g (soja.) , pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2262,00 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 58,90 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 351,10 CUKRY (g) 85,40 BŁONNIK (g) 27,80 SÓL (g) 2349,70
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko.) , kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) chleb pszenny 100g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka delikatesowa 60g (soja) , jabłko gotowane 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Jw.	Jw.	Jogurt naturalny 150g (mleko.)	ENERGIA (kcal) 2348,90 BIAŁKO (g) 103,60 TŁUSZCZ (g) 61,90 NKT (g) 26,30 WĘGLOWODANY (g) 359,50 CUKRY (g) 90,60 BŁONNIK (g) 29,60 SÓD(mg) 2429,70
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , dżem niskosłodzony 25g, szynka delikatesowa 30g (soja) , jabłko gotowane 150g		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (pszenica, seler.) , gulasz wołowy gotowany 200g (pszenica, seler.) , kasza jęczmienna na sypko 200g (jęczmień) , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z piersi kurczaka 60g (soja) , pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 1856,70 BIAŁKO (g) 78,10 TŁUSZCZ (g) 70,60 NKT (g) 23,20 WĘGLOWODANY (g) 244,90 CUKRY (g) 47,60 BŁONNIK (g) 33,50 SÓD(mg) 2043,90