

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
09.06.2026r (wtorek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300g (gluten, mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem wiśniowy 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), sałata z pomidorem i oliwą 70g		Zupa z soczewicy 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler, gluten),ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), sałatka z kurczaka z makaronem, papryką , ogórkiem i kukurydzą 100g (gluten gorczyca), jabłko 150g	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) 4,41
Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g (gluten, mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem truskawkowy 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), sałata z pomidorem i oliwą 70g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler, gluten),ziemniaki z koperkiem 200g, _bukiet warzyw z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2202,70 BIAŁKO (g) 101,30 TŁUSZCZ (g) 70,10 NKT (g) 26,80 WĘGLOWODANY (g) 304,40 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 27,60 SÓL (g) 4,31
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (gluten, mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenny 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata z pomidorem i oliwą 70g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z ryżem 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler, gluten),ziemniaki z koperkiem 200g, _bukiet warzyw z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2371,00 BIAŁKO (g) 112,10 TŁUSZCZ (g) 81,50 NKT (g) 33,79 WĘGLOWODANY (g) 310,60 CUKRY (g) 78,10 BŁONNIK (g) 27,60 SÓL (g) 4,38
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata z pomidorem i oliwą 70g		Zupa z soczewicy 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler, gluten),ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2041,90 BIAŁKO (g) 98,30 TŁUSZCZ (g) 72,50 NKT (g) 29,10 WĘGLOWODANY (g) 269,70 CUKRY (g) 48,30 BŁONNIK (g) 35,50 SÓL (g) 4,48

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 09.06.2026r (wtorek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300g (gluten, mleko) , herbata b/cukru 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem 25g, polędwica sopocka 30g (soja), jabłko 150g	Serek naturalny 150g (mleko)	Zupa z soczewicy 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler), ziemniaki z koperkiem 150g, _surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja), sałata 20g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 1963,40 BIAŁKO (g) 101,40 TŁUSZCZ (g) 65,10 NKT (g) 29,20 WĘGLOWODANY (g) 258,00 CUKRY (g) 78,00 BŁONNIK (g) 32,80 SÓL (g) 4,02
Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g (gluten, mleko) , herbata b/cukru 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), jabłko gotowane 150g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (seler),_ziemniaki z koperkiem 150g, bukiet warzyw z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2085,40 BIAŁKO (g) 97,80 TŁUSZCZ (g) 66,50 NKT (g) 29,50 WĘGLOWODANY (g) 286,60 CUKRY (g) 70,90 BŁONNIK (g) 25,50 SÓL (g) 4,38

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
10.06. 2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 1 szt., szynka z indyka 20g (gluten), sałata 35g		Barszcz ukraiński 400g (seler, gluten), chili con carne 200g (gluten , seler.), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.), surówka z kapusty pekińskiej 150g z olejem	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 2222,60 BIAŁKO (g) 100,30 TŁUSZCZ (g) 66,70 NKT (g) 24,80 WĘGLOWODANY (g) 325,50 CUKRY (g) 65,60 BŁONNIK (g) 43,60 SÓL (g) 5,90
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, szynka z indyka 40g (gluten), sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajo, gluten), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 150g (seler, gluten), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2320,90 BIAŁKO (g) 104,40 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g) 21,90 WĘGLOWODANY (g) 366,20 CUKRY (g) 75,90 BŁONNIK (g) 29,00 SÓL (g) 6,40
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 40g (gluten), sałata 35g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajo, gluten), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 150g (seler, gluten), ryż brązowy na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.), jabłko 150g		ENERGIA (kcal) 2258,60 BIAŁKO (g) 111,30 TŁUSZCZ (g) 54,50 NKT (g) 23,60 WĘGLOWODANY (g) 349,70 CUKRY (g) 84,90 BŁONNIK (g) 40,40 SÓL (g) 6,00
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 1 szt., szynka z indyka 20g (gluten), sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajo, gluten), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 150g (seler, gluten), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.), surówka z kapusty pekińskiej 150g z olejem		ENERGIA (kcal) 1974,20 BIAŁKO (g) 96,70 TŁUSZCZ (g) 62,10 NKT (g) 21,60 WĘGLOWODANY (g) 278,80 CUKRY (g) 9,50 BŁONNIK (g) 43,8 SÓL (g) 6,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 10.06. 2026r (środa) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , jajko gotowane 1 szt., szynka z indyka 20g (gluten) , sałata 35g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Barszcz ukraiński 400g (seler, gluten) , chili con carne 200g (gluten, seler.) , ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.) , surówka z kapusty pekińskiej 150g z olejem	Mus owocowy 100g	ENERGIA (kcal) 2322,60 BIAŁKO (g) 103,30 TŁUSZCZ (g) 67,20 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 337,50 CUKRY (g) 75,60 BŁONNIK (g) 44,60 SÓL (g) 6,90
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , miód 25g, szynka z indyka 40g (gluten) , sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajo, gluten) , gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 150g (seler, gluten) , ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.) , jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2420,90 BIAŁKO (g) 107,40 TŁUSZCZ (g) 55,50 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 388,20 CUKRY (g) 85,90 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 7,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
11.06.2026r (czwartek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, gorczyca), ogórek 50g		Grochówka 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, jajo, mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2120,40 BIAŁKO (g) 101,00 TŁUSZCZ (g) 47,90 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 342,00 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 38,50 SÓL (g) 3,60
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, gorczyca), pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, jajo, mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 1980,90 BIAŁKO (g) 97,00 TŁUSZCZ (g) 50,80 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 296,90 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 21,20 SÓL (g) 1,40
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, gorczyca), pomidor 50g	Serek wiejski 200g (mleko)	Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, jajo, mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2144,40 BIAŁKO (g) 116,50 TŁUSZCZ (g) 60,90 NKT (g) 32,00 WĘGLOWODANY (g) 297,40 CUKRY (g) 71,30 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 6,80
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100 (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, gorczyca), pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35		ENERGIA (kcal) 1770,60 BIAŁKO (g) 91,10 TŁUSZCZ (g) 54,80 NKT (g) 26,30 WĘGLOWODANY (g) 252,30 CUKRY (g) 33,30 BŁONNIK (g) 30,30 SÓL (g) 3,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 11.06.2026r (czwartek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, gorczyca), ogórek 50g	Jabłko 150g	Grochówka 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, jajo, mleko), kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2210,40 BIAŁKO (g) 111,00 TŁUSZCZ (g) 57,90 NKT (g) 32,30 WĘGLOWODANY (g) 362,30 CUKRY (g) 87,50 BŁONNIK (g) 38,70 SÓL (g) 6,90
Dieta Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, gorczyca), pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, jajo, mleko), kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2001,40 BIAŁKO (g) 95,10 TŁUSZCZ (g) 50,10 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 299,30 CUKRY (g) 67,80 BŁONNIK (g) 24,60 SÓL (g) 5,30

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 12.06.2026r (piątek)						
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenny 100g(gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g(soja), sałata 20g, pomidor 50g		Ryżanka 400g (seler), klopsik z ryby w sosie pomidorowym 80g (ryba, gluten, jajko), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenny 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),pasta mięsna z jarzynami 80g bukiet warzyw z dodatkiem oleju 150g	Kefir naturalny 200g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2393,00 BIAŁKO (g) 109,20 TŁUSZCZ (g) 76,00 NKT (g) 26,50 WĘGLOWODANY (g) 336,00 CUKRY (g) 58,10 BŁONNIK (g) 28,30 SÓL (g) 5,30
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenny 100g(gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g(soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, seler), klopsik z ryby w sosie pomidorowym 80g (ryba, gluten, jajko), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenny 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),pasta mięsna z jarzynami 80g 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 SÓL (g) 5,43
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 SÓL (g) 6,82
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml(mleko, gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g(soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, seler), klopsik z ryby w sosie pomidorowym 80g (ryba, gluten, jajko), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),pasta mięsna z jarzynami 80g, 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 SÓL (g) 5,75

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 12.06.2026r (piątek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenny 100g(gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g(soja),sałata 20g, pomidor 50g	Chrupki kukurydżane 50g	Ryżanka 400g (seler), klopsik z ryby w sosie pomidorowym 80g (ryba, gluten, gluten, jajko), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenny 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),pasta mięsna z jarzynami 80g bukiet warzyw z dodatkiem oleju 150g	Serek naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2421,40 BIAŁKO (g) 114,20 TŁUSZCZ (g) 90,60 NKT (g) 35,00 WĘGLOWODANY (g) 310,00 CUKRY (g) 43,30 BŁONNIK (g) 33,10 SÓL (g) 5,80
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), herbata b/cukru 250g kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g(soja),sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, seler), klopsik z ryby w sosie pomidorowym 80g (ryba, jajko, gluten), ziemniaki z koperkiem 150g, marchew gotowana 150g (pszenica), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),pasta mięsna z jarzynami 80g(seler), bukiet warzyw z dodatkiem oleju 150g		ENERGIA (kcal) 2450,90 BIAŁKO (g) 108,50 TŁUSZCZ (g) 82,40 NKT (g) 30,40 WĘGLOWODANY (g) 336,00 CUKRY (g) 46,60 BŁONNIK (g) 29,50 SÓL (g) 4,90

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
13.06.2026r (sobota)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , sałata 35g z oliwą		Szczawiowa z lanym ciastem (seler, jajo, gluten) , sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron wieloziarnisty 250g (gluten, jajo.) , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , kiełbasa szynkowa 60g (soja) , jabłko 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2303,40 BIAŁKO (g) 100,90 TŁUSZCZ (g) 58,00 NKT (g) 24,80 WĘGLOWODANY (g) 336,90 CUKRY (g) 70,50 BŁONNIK (g) 45,20 SÓL (g) 8,00
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g300g (mleko) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , sałata 35g z oliwą		Płatkowa 400g (seler, gluten) , sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron 250g (gluten, jajo.) buraczek 150g (SEL.) kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , kiełbasa szynkowa 60g (soja) , jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2081,80 BIAŁKO (g) 95,40 TŁUSZCZ (g) 51,80 NKT (g) 22,20 WĘGLOWODANY (g) 311,40 CUKRY (g) 69,60 BŁONNIK (g) 25,40 SÓL (g) 5,10
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	300g (mleko) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , sałata 35g z oliwą	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Płatkowa 400g (seler, gluten) , sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron 250g (gluten, jajo.) buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , kiełbasa szynkowa 60g (soja) , jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2127,80 BIAŁKO (g) 106,50 TŁUSZCZ (g) 51,20 NKT (g) 24,20 WĘGLOWODANY (g) 247,20 CUKRY (g) 75,90 BŁONNIK (g) 25,40 SÓL (g) 5,10
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (gluten) , Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , sałata 35g z oliwą		Płatkowa 400g (seler, gluten) , sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron wieloziarnisty 250g (gluten, jajo.) surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) , kiełbasa szynkowa 60g (soja) , jabłko 150g		ENERGIA (kcal) 1880,20 BIAŁKO (g) 81,30 TŁUSZCZ (g) 57,00 NKT (g) 20,60 WĘGLOWODANY (g) 266,10 CUKRY (g) 24,70 BŁONNIK (g) 33,60 SÓL (g) 5,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 13.06.2026r (sobota) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą	Kisiel do picia 250ml	Płatkowa 400g (seler, gluten), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron 250g (gluten, jajo.) buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2119,80 BIAŁKO (g) 112,80 TŁUSZCZ (g) 55,60 NKT (g) 25,10 WĘGLOWODANY (g) 309,30 CUKRY (g) 69,00 BŁONNIK (g) 26,90 SÓL (g) 5,20
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą			Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 1959,80 BIAŁKO (g) 102,80 TŁUSZCZ (g) 46,60 NKT (g) 23,10 WĘGLOWODANY (g) 309,30 CUKRY (g) 69,00 BŁONNIK (g) 25,90 SÓL (g) 5,10

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
14.06.2026r (niedziela)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (gluten, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), sałata 20g, ogórek 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten), 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) 4,98
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), jabłko gotowane 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (gluten seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), 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 SÓL (g) 5,98
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten),) 250g, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), jabłko gotowane 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z makaronem 400g (gluten seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), sałata 20g		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 SÓL (g) 6,21
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (gluten, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, 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 (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), masło 82% tłuszczu 12,5g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), 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 SÓL (g) 6,15

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 14.06.2026r (niedziela) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), jabłko 150g	Paluszki 50g (gluten)	Pomidorowa z makaronem 400g (gluten, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), sałata 20g, ogórek 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g(mleko),	ENERGIA (kcal) 2180,00 BIAŁKO (g) 108,20 TŁUSZCZ (g) 79,50 NKT (g) 29,20 WĘGLOWODANY (g) 290,90 CUKRY (g) 69,80 BŁONNIK (g) 31,30 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), jabłko gotowane 150g			Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2457,00 BIAŁKO (g) 117,90 TŁUSZCZ (g) 73,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 346,80 CUKRY (g) 72,20 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL (g) 6,20

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

15.06.2026r (poniedziałek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą		Jarzynowa z pomidorami 400g (gluten, seler), gulasz wieprzowy duszony 150g (gluten, seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), 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) 5,13
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler), gulasz wieprzowy gotowany 150g (gluten , seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (seler), jabłko gotowane 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 SÓL (g) 5,44
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą	Serek wiejski 200g (mleko)	Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler), gulasz wieprzowy gotowany (gluten , seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (seler), jabłko gotowane 150g		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 SÓL (g) 6,81
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler), gulasz wieprzowy gotowany 150g (gluten, seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), surówka z marchwi z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), 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 SÓL (g) 6,08

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 15.06.2026r (poniedziałek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą	Chrupki kukurydziane 50g	Jarzynowa z pomidorami 400g (gluten, seler), gulasz wieprzowy duszony (gluten, seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g	Jogurt owocowy 150g (mleko.)	ENERGIA (kcal) 2542,80 BIAŁKO (g) 103,50 TŁUSZCZ (g) 81,90 NKT (g) 31,90 WĘGLOWODANY (g) 349,50 CUKRY (g) 94,00 BŁONNIK (g) 44,00 SÓL (g) 7,45
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler), gulasz wieprzowy gotowany (gluten , seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (seler), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2502,00 BIAŁKO (g) 103,30 TŁUSZCZ (g) 60,90 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 351,10 CUKRY (g) 90,40 BŁONNIK (g) 27,80 SÓL (g) 5,95

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
16.06.2026r (wtorek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta jajeczna z rzodkiewkami 60g (jajko), kiełbasa szynowa 20g (soja) sałata 20g, pomidor 50g		Pieczarkowa z pęczakiem 400g (seler), gołąbek po staropolsku pieczony 80g (gluten .jajo), _sos pomidorowy 50g (gluten , seler), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (seler), _kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta rybna z jarzynami 80g (ryba, seler),_ sałatka z ogórka z olejem 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2070,60 BIAŁKO (g) 88,50 TŁUSZCZ (g) 78,00 NKT (g) 29,90 WĘGLOWODANY (g) 272,10 CUKRY (g) 53,60 BŁONNIK (g) 41,40 SÓL (g) 4,80
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ kiełbasa szynowa 60g (soja)_sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (gluten , jajo), _sos koperkowy 50g (gluten , seler), _ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta rybna z jarzynami 80g (ryba, seler),_ sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2183,10 BIAŁKO (g) 100,90 TŁUSZCZ (g) 66,50 NKT (g) 26,90 WĘGLOWODANY (g) 309,20 CUKRY (g) 52,40 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Ryż na mleku 300m (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynowa 60g (soja) sałata 20g, pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (gluten ,jajo), _sos koperkowy 50g (gluten, seler), _ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta rybna z jarzynami 80g (ryba, seler),_ sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2253,60 BIAŁKO (g) 105,80 TŁUSZCZ (g) 69,60 NKT (g) 28,90 WĘGLOWODANY (g) 316,10 CUKRY (g) 61,10 BŁONNIK (g) 30,10 SÓL (g) 5,20
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta jajeczna z rzodkiewkami 60g (jajko), kiełbasa szynowa 20g (soja) sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (gluten , jajo), _sos koperkowy 50g (gluten , seler), _ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta rybna z jarzynami 80g (ryba, seler), sałatka z ogórka z olejem 150g		ENERGIA (kcal) 1999,70 BIAŁKO (g) 84,30 TŁUSZCZ (g) 69,60 NKT (g) 25,40 WĘGLOWODANY (g) 276,20 CUKRY (g) 39,60 BŁONNIK (g) 34,60 SÓL (g) 4,30

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 16.06.2026r (wtorek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna z rzodkiewkami 60g (jajko), kiełbasa szynowa 20g (soja) sałata 20g, pomidor 50g	Krakersiki 50g (gluten)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, seler),_ gołąbek po staropolsku pieczony 80g (gluten ,jajo), _sos pomidorowy 50g (gluten , seler), _ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (seler), _kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten_), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ szynka z indyka 60g (gluten),_ sałata z oliwą 40g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2200,60 BIAŁKO (g) 86,50 TŁUSZCZ (g) 86,20 NKT (g) 32,90 WĘGLOWODANY (g) 318,10 CUKRY (g) 70,60 BŁONNIK (g) 40,00 SÓL (g) 4,50
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300ml (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ kiełbasa szynowa 60g (soja)_sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler),_ pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (gluten , jajo), _sos koperkowy 50g (gluten , seler), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ szynka z indyka 60g (gluten),_ sałata z oliwą 40g		ENERGIA (kcal) 2349,40 BIAŁKO (g) 104,70 TŁUSZCZ (g) 72,70 NKT (g) 27,30 WĘGLOWODANY (g) 331,80 CUKRY (g) 54,70 BŁONNIK (g) 28,50 SÓL (g) 5,70

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
17.06. 2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ jajko gotowane 1 szt, szynka wieprzowa 20g (soja) pomidor 50g		Neapolitańska z makaronem 400g(mleko, gluten, seler, jajo), 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 (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 80g (ryba, mleko), jabłko gotowane na parze 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2497,60 BIAŁKO (g) 119,50 TŁUSZCZ (g) 83,30 NKT (g) 32,60 WĘGLOWODANY (g) 314,40 CUKRY (g) 67,60 BŁONNIK (g) 39,30 SÓL (g) 7,30
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ szynka wieprzowa 60g(soja) pomidor 50g		Kalafiorowa 400g(gluten, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler, gluten) ryż biały na sypko 200g, surówka z surówki z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja)_pomidor 50g jabłko gotowane 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 SÓL (g) 5,49
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ szynka wieprzowa 60g(soja) pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Kalafiorowa 400g(gluten, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler, gluten) ryż biały na sypko 200g, surówka z surówki z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja)_pomidor 50g jabłko gotowane 150g		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 SÓL (g) 5,72
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12,5g (mleko),_ masło 82% tłuszczu 12g (mleko) _ jajko gotowane 1 szt, szynka wierzowa 20g (soja) pomidor 50g		Kalafiorowa 400g(gluten, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler, gluten) ryż brązowy na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten) ,masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 80g (ryba, mleko), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2033,70 BIAŁKO (g) 91,10 TŁUSZCZ (g) 65,30 NKT (g)25,10 WĘGLOWODANY (g) 286,30 CUKRY (g) 49,00 BŁONNIK (g) 35,60 SÓL (g) 5,02

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 17.06. 2026r (środa) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 1 szt, szynka wieprzowa 20g (soja)_pomidor 50g	Mus owocowy 100g	Neapolitańska z makaronem 400g(mleko, gluten, seler, jajo), 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 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2013,50 BIAŁKO (g) 90,70 TŁUSZCZ (g) 66,00 NKT (g) 23,90 WĘGLOWODANY (g) 280,30 CUKRY (g) 71,10 BŁONNIK (g) 35,70 SÓL (g) 6,90
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wieprzowa 60g(soja)_pomidor 50g		Kalafiorowa 400g(gluten, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler, gluten) ryż biały na sypko 200g, surówka z surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		ENERGIA (kcal) 1943,70 BIAŁKO (g) 89,60 TŁUSZCZ (g) 60,20 NKT (g) 22,40 WĘGLOWODANY (g) 274,80 CUKRY (g) 70,50 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 2030,20

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
18.06.2026r (czwartek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) pasta brokułowa z jajkiem 70 szynka wiejska 30g (soja), sałata 20g, papryka 50g		Rosół z makaronem 400g (gluten jajo, seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten seler), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2230,00 BIAŁKO (g) 109,20 TŁUSZCZ (g) 79,50 NKT (g) 29,20 WĘGLOWODANY (g) 300,90 CUKRY (g) 69,80 BŁONNIK (g) 33,30 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka wiejska 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem (gluten jajo, seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica, seler), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2380,10 BIAŁKO (g) 123,50 TŁUSZCZ (g) 64,60 NKT (g) 21,40 WĘGLOWODANY (g) 350,20 CUKRY (g) 74,00 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,10
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z makaronem (gluten, jajo, seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (pszenica, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica, seler), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2439,80 BIAŁKO (g) 125,60 TŁUSZCZ (g) 68,70 NKT (g) 23,90 WĘGLOWODANY (g) 347,30 CUKRY (g) 73,60 BŁONNIK (g) 35,70 SÓL (g) 6,50
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta brokułowa z jajkiem 70 szynka wiejska 30g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem (gluten, jajo, seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko 150g		ENERGIA (kcal) 2071,30 BIAŁKO (g) 106,80 TŁUSZCZ (g) 78,60 NKT (g) 27,20 WĘGLOWODANY (g) 275,60 CUKRY (g) 42,70 BŁONNIK (g) 33,80 SÓL (g) 5,50

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 18.06.2026r (czwartek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) pasta brokułowa z jajkiem 70 kiełbasa biała 50g (soja), sałata 20g, papryka 50g	Paluszki 50g (gluten)	Rosół z makaronem 400g (gluten jajo, seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (pszenica, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica, seler.), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g(mleko)	ENERGIA (kcal) 2180,00 BIAŁKO (g) 108,20 TŁUSZCZ (g) 79,50 NKT (g) 29,20 WĘGLOWODANY (g) 290,90 CUKRY (g) 69,80 BŁONNIK (g) 31,30 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka wiejska 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem (gluten jajo, seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten, seler.), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2457,00 BIAŁKO (g) 117,90 TŁUSZCZ (g) 73,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 346,80 CUKRY (g) 72,20 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL 6,20