

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
10.05.2026r (niedziela)

	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 70g (jajo), szynka z piersi kurczaka 20g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g(seler), kotlet schabowy 110g (jajo, gluten) ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), sałatka jarzynowa 200g (jajo, seler, gorczyca), polędwica sopocka 20g (mleko, soja)	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 50g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2258,90 BIAŁKO (g) 101,00 TŁUSZCZ (g) 77,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 309,80 CUKRY (g) 65,20 BŁONNIK (g) 42,00 SÓL (g) 5,30
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g (gluten, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja) sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2089,80 BIAŁKO (g) 110,80 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 304,60 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,40
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z ryżem 400g (seler), schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g (gluten, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja) sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2244,30 BIAŁKO (g) 120,40 TŁUSZCZ (g) 66,30 NKT (g) 29,60 WĘGLOWODANY (g) 309,40 CUKRY (g) 61,40 BŁONNIK (g) 34,90 SÓL (g) 6,40
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta brokułowa z jajkiem 70g (jajo) szynka z piersi kurczaka 20g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g (gluten, seler), 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), polędwica sopocka 60g (mleko, soja) sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 1917,90 BIAŁKO (g) 94,50 TŁUSZCZ (g) 62,30 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 258,50 CUKRY (g) 30,50 BŁONNIK (g) 25,80 SÓL (g) 5,50

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 10.05.2026r (niedziela) 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) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) ,masło 82% tłuszczu 12g (mleko) pasta brokułowa z jajkiem 70g (jajo,) szynka z piersi kurczaka 20g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), _ pomidor 50g	Chrupki kukurydziane 50g	Pomidorowa z ryżem 400g (seler) , kotlet schabowy 110g (jajo, gluten) ziemniaki z koperkiem 200g, _ surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , _ sałatka jarzynowa 200g (jajo, seler, gorczyca) , polędwica sopocka 20g (mleko, soja)	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 50g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2388,90 BIAŁKO (g) 104,00 TŁUSZCZ (g) 78,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 309,80 CUKRY (g) 65,20 BŁONNIK (g) 42,00 SÓL (g) 5,30
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) ,masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka z piersi kurczaka 60g soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), _ pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler) , schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g (gluten , seler), _ziemniaki z koperkiem 200g, _ marchew gotowana 150g (gluten), _kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , _ polędwica sopocka 60g (mleko, soja) _ sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2210,80 BIAŁKO (g) 113,80 TŁUSZCZ (g) 56,00 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 304,60 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
11.05.2026r (poniedziałek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , ser żółty 30g (mleko) , szynka gotowana 30g (soja) , jabłko 150g		Kalafiorowa 400g (gluten, seler.), gulasz wołowy z papryką i pomidorami duszony 200g (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) , szynka z indyka 60g (gluten) , sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko.)	ENERGIA (kcal) 2305,80 BIAŁKO (g) 99,50 TŁUSZCZ (g) 70,90 NKT (g) 30,90 WĘGLOWODANY (g) 341,50 CUKRY (g) 76,00 BŁONNIK (g) 37,00 SÓL (g) 7,25
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko.) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , dżem niskosłodzony 25g, szynka gotowana 30g (soja) , jabłko gotowane 150g		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler.) , gulasz wołowy gotowany 200g (gluten, seler.) , kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten) , buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (gluten) , 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) 5,87
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko.) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka gotowana 60g (soja) , jabłko gotowane 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler.) , gulasz wołowy gotowany 200g (gluten, seler.) , kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten) , buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (gluten) , pomidor 50g		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 SÓL (g) 6,07
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) , szynka gotowana 60g (soja) , jabłko gotowane 150g		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler.) , gulasz wołowy gotowany 200g (gluten, seler.) , kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten) , surówka z jarzyn 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) , sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		ENERGIA (kcal) 1800,70 BIAŁKO (g) 81,10 TŁUSZCZ (g) 61,60 NKT (g) 24,20 WĘGLOWODANY (g) 235,90 CUKRY (g) 40,60 BŁONNIK (g) 29,50 SÓL (g) 5,11

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 11.05.2026r (poniedziałek) 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), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ ser żółty 30g (mleko), szynka gotowana 30g (soja),_ jabłko 150g	Chrupki kukurydziane 50g	Kalafiorowa 400g (gluten ,seler.), gulasz wołowy z papryką i pomidorami duszony 200g (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), szynka z indyka 60g (gluten),_ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	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	Ryż na mleku 300g (mleko.), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ dżem niskosłodzony 25g, szynka gotowana 30g (soja),_jabłko gotowane 150g		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler.), gulasz wołowy gotowany 200g (gluten, seler.), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, , chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten),_ pomidor 50g		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
12.05.2026r (wtorek)

	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), twaróg z koperkiem 50g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), jabłko 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), kotlet z jajka pieczony 100g (gluten, jajo.), ziemniaki z koperkiem 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 rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		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) 4,99
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twaróg z koperkiem 50g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), jabłko gotowane 150g		Barszcz ukraiński 400g (seler, gluten), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g chleb mieszany 120g (gluten), 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) 6,60
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twaróg z koperkiem 50g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), jabłko gotowane 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Barszcz ukraiński 400g (seler, gluten), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), sałata z oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	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 SÓL (g) 6,70
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 70g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), jabłko gotowane 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler, gluten), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 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 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 SÓL (g) 4,30

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 12.05.2026r (wtorek) 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) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg z koperkiem 50g (mleko), (mleko) , szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , jabłko 150g	Krakersiki 50g (gluten)	Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler) , kotlet z jajka pieczony 100g (gluten, jajo.) , ziemniaki z koperkiem 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) , szynka 60g (soja) , sałata z oliwą 40g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2279,60 BIAŁKO (g) 85,50 TŁUSZCZ (g) 85,80 NKT (g) 32,90 WĘGLOWODANY (g) 298,10 CUKRY (g) 71,60 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 4,50
Dieta Łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg z koperkiem 50g (mleko) , szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , jabłko gotowane 150g		Barszcz ukraiński 400g (seler, gluten) , pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowym 50g (jajo, gluten) , ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten) , kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka 60g (soja) , 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

13.05.2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko), _ polędwica sopocka 20g (mleko, soja)_ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), łazanki z kapustą 250g (gluten), kompot owocowy 250ml, jabłko 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g		ENERGIA (kcal) 2172,30 BIAŁKO (g) 94,00 TŁUSZCZ (g) 64,50 NKT (g) 25,90 WĘGLOWODANY (g) 330,10 CUKRY (g) 71,00 BŁONNIK (g) 43,90 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko), polędwica sopocka 20g _ (mleko, soja), sałata z oliwą 50g		Brokułowa 400g_ (gluten, seler), makaron z mięsem 250g (gluten), buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ kiełbasa szynkowa 60g(soja), pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2199,50 BIAŁKO (g) 104,00 TŁUSZCZ (g) 64,80 NKT (g) 28,00 WĘGLOWODANY (g) 306,00 CUKRY (g) 68,80 BŁONNIK (g) 29,00 SÓL (g) 5,60
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ polędwica sopocka 20g _ (mleko, soja)_ sałata z oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Brokułowa 400g_ (gluten, seler), makaron z mięsem 250g (gluten), buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ kiełbasa szynkowa 60g(soja), pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2256,00 BIAŁKO (g) 108,20 TŁUSZCZ (g) 67,30 NKT (g) 29,50 WĘGLOWODANY (g) 312,10 CUKRY (g) 77,90 BŁONNIK (g) 33,10 SÓL (g) 5,89
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 z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ _ polędwica sopocka 20g _ (mleko, soja)_ _ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Brokułowa 400g_ (gluten, seler), makaron z mięsem 250g (gluten), sałatka z ogórka kiszzonego 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g		ENERGIA (kcal) 2189,80 BIAŁKO (g) 90,40 TŁUSZCZ (g) 69,60 NKT (g) 25,70 WĘGLOWODANY (g) 305,40 CUKRY (g) 31,20 BŁONNIK (g) 28,30 SÓL (g) 6,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 13.05.2026r (środa) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko), polędwica sopocka 20g (mleko, soja)_sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	jabłko 150g	Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), łazanki z kapustą 250g (gluten), kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g_ (gluten,), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler), pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2122,30 BIAŁKO (g) 93,00 TŁUSZCZ (g) 64,50 NKT (g) 25,90 WĘGLOWODANY (g) 320,10 CUKRY (g) 71,00 BŁONNIK (g) 43,90 SÓL (g) 5,00
Dieta Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko), polędwica sopocka 20g (mleko, soja)_sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), makaron z mięsem 250g (gluten), _buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g_ (gluten,), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ kiełbasa szynkowa 60g(soja)_pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2334,90 BIAŁKO (g) 106,10 TŁUSZCZ (g) 68,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 338,50 CUKRY (g) 69,80 BŁONNIK (g) 31,90 SÓL (g) 5,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

14.05.2026r (czwartek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca), kielbasa szynkowa 20g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Grochówka 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (gluten seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, 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), pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (ryba), surówka z jarzyn z olejem 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2431,10 BIAŁKO (g) 122,20 TŁUSZCZ (g) 88,70 NKT (g) 27,70 WĘGLOWODANY (g) 305,70 CUKRY (g) 56,90 BŁONNIK (g) 39,01 SÓL (g) 6,40
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z ryżu 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (gluten seler.), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka (mleko, soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2022,30 BIAŁKO (g) 100,70 TŁUSZCZ (g) 56,90 NKT (g) 22,70 WĘGLOWODANY (g) 294,50 CUKRY (g) 52,40 BŁONNIK (g) 28,50 SÓL (g) 5,60
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z natką pietruszki 50g (mleko)	Krupnik z ryżu 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (gluten seler.), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka (mleko, soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2092,40 BIAŁKO (g) 116,80 TŁUSZCZ (g) 75,40 NKT (g) 27,30 WĘGLOWODANY (g) 259,00 CUKRY (g) 54,10 BŁONNIK (g) 32,20 SÓL (g) 4,90
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca), kielbasa szynkowa 20g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z ryżu 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (gluten seler.), ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (ryba), surówka z jarzyn z olejem 150g		ENERGIA (kcal) 2123,40 BIAŁKO (g) 109,90 TŁUSZCZ (g) 84,30 NKT (g) 24,00 WĘGLOWODANY (g) 251,90 CUKRY (g) 38,90 BŁONNIK (g) 43,80 SÓL (g) 6,20

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 14.05.2026r (czwartek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca),_ kiełbasa szynkowa 20g (soja), sałata 20g, pomidor 50g	Chrupki kukurydziane 50g	Grochówka 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (gluten seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ polędwica sopocka (mleko, soja),_sałata 20g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2181,10 BIAŁKO (g) 115,20 TŁUSZCZ (g) 70,70 NKT (g) 24,40 WĘGLOWODANY (g) 295,70 CUKRY (g) 56,90 BŁONNIK (g) 27,01 SÓL (g) 4,90
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z ryżu 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (gluten seler.), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka (mleko, soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2163,60 BIAŁKO (g) 108,80 TŁUSZCZ (g) 53,80 NKT (g) 23,20 WĘGLOWODANY (g) 329,10 CUKRY (g) 55,20 BŁONNIK (g) 29,90 SÓL (g) 4,70

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
15.05.2026r (piątek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z indyka 30g(gluten), sałata 20g, papryka 50g		Zupa z soczewicy 400g (seler), naleśniki z serem 250g/2szt (jajo, gluten, mleko), gruszka 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2607,40 BIAŁKO (g) 104,00 TŁUSZCZ (g) 72,90 NKT (g) 29,90 WĘGLOWODANY (g) 283,30 CUKRY (g) 77,50 BŁONNIK (g) 31,70 SÓL (g) 5,60
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 z indyka 60g (gluten), _ sałata 20g, pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), _ ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2338,40 BIAŁKO (g) 112,00 TŁUSZCZ (g) 65,90 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 343,30 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 38,70 SÓL (g) 4,60
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), _ sałata 20g, pomidor 50g	Serek wiejski 200g (mleko)	Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), _ ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2244,40 BIAŁKO (g) 121,50 TŁUSZCZ (g) 68,90 NKT (g) 32,00 WĘGLOWODANY (g) 297,40 CUKRY (g) 71,30 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 5,80
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), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z indyka 30g(gluten), _ sałata 20g, papryka 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 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g, (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g		ENERGIA (kcal) 1986,60 BIAŁKO (g) 102,10 TŁUSZCZ (g) 70,80 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 253,60 CUKRY (g) 33,30 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 5,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 15.05.2026r (piątek) 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) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser żółty 30g (mleko.), szynka z indyka 30g (gluten), sałata 20g, papryka 50g	Mus owocowy 100g	Zupa z soczewicy 400g (seler), naleśniki z serem 250g/2szt (jajo, gluten, mleko), gruszka 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler.), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2671,40 BIAŁKO (g) 194,00 TŁUSZCZ (g) 77,90 NKT (g) 31,90 WĘGLOWODANY (g) 303,30 CUKRY (g) 67,50 BŁONNIK (g) 30,70 SÓL (g) 5,80
Dieta Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), sałata 20g, pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler.), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2398,40 BIAŁKO (g) 108,00 TŁUSZCZ (g) 75,90 NKT (g) 31,30 WĘGLOWODANY (g) 363,30 CUKRY (g) 78,50 BŁONNIK (g) 39,70 SÓL (g) 4,80

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
16.05.2026r (sobota)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 50g (1szt), szynka z indyka 20g (gluten), sałata 35g		Barszcz ukraiński 400g (gluten seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (gluten, seler), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 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	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 2202,60 BIAŁKO (g) 102,30 TŁUSZCZ (g) 64,70 NKT (g) 23,30 WĘGLOWODANY (g) 323,50 CUKRY (g) 65,60 BŁONNIK (g) 43,60 SÓL (g) 5,90
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka z indyka 30g (gluten), sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (gluten, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja), Jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2202,60 BIAŁKO (g) 102,30 TŁUSZCZ (g) 64,70 NKT (g) 23,30 WĘGLOWODANY (g) 323,50 CUKRY (g) 65,60 BŁONNIK (g) 43,60 SÓL (g) 5,90
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 10g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), sałata 35g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (gluten, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja), Jabłko gotowane 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 250mg (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 50g (1szt), szynka z indyka 20g (soja), sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (gluten, seler), 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 16.05.2026r (sobota) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 50g (1szt), szynka z indyka 20g (gluten), sałata 35g	Jogurt owocowy b/cukru 150g (mleko)	Barszcz ukraiński 400g (gluten seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (gluten, seler), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 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	Mus owocowy 100g	ENERGIA (kcal) 2304,20 BIAŁKO (g) 105,80 TŁUSZCZ (g) 74,30 NKT (g) 28,60 WĘGLOWODANY (g) 330,60 CUKRY (g) 54,00 BŁONNIK (g) 33,90 SÓL (g) 5,90
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka z indyka 30g (gluten), sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (gluten, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja), Jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2222,7 BIAŁKO (g) 109,10 TŁUSZCZ (g) 52,20 NKT (g) 22,90 WĘGLOWODANY (g) 344,70 CUKRY (g) 84,60 BŁONNIK (g) 26,70 SÓL (g) 6,50

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
17.05.2026r (niedziela)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (soja, mleko), 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 (soja), sałata 20g, ogórek kwaszony 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) 5,98
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, polędwica sopocka 30g (soja, mleko), 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 (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 SÓL (g) 5,97
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 (soja, mleko), 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 (soja), 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 (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 SÓL (g) 6,15

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 17.05.2026r (niedziela) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka wiejska 60g (soja), jabłko gotowane 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 (soja), 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, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka wiejska 60g (soja), jabłko gotowane 150g			Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g(gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), 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 (g) 6,20

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
18.05.2026r (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) <u>„</u> ser mozzarella 30g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) <u>„</u> 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) <u>„</u> 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 pszenno-żytni 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) <u>„</u> szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) <u>„</u> sałata 35g z oliwą		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler), gulasz wołowy 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) <u>„</u> 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 pszenno-żytni 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) <u>„</u> szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) <u>„</u> sałata 35g z oliwą	Serek wiejski 200g (mleko)	Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler), gulasz wołowy 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) <u>„</u> 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) <u>„</u> ser mozzarella 30g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) <u>„</u> sałata 35g z oliwą		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler), gulasz wołowy gotowany (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) <u>„</u> 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 18.05.2026r (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 120g (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 400g (gluten, seler), gulasz wołowy gotowany (gluten, seler), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (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
19.05.2026r (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),_ jajko gotowane 1szt, kiełbasa szynowa 20g (soja) sałata 20g, pomidor 50g		Barszcz czerwony z makaronem 400g (gluten, seler), gołąbek po staropolsku duszony 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),_ surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2179,60 BIAŁKO (g) 90,50 TŁUSZCZ (g) 78,80 NKT (g) 29,90 WĘGLOWODANY (g) 298,10 CUKRY (g) 71,60 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 4,50
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynowa 60g (soja) sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, 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 pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynowa 60g (soja) sałata 20g, pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, 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 pszenno-żytni 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),_ jajko gotowane 1szt, kiełbasa szynowa 20g (soja) sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, 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), sałata z oliwą 35g		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 19.05.2026r (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),_ jajko gotowane 1szt, kiełbasa szynowa 20g (soja)_sałata 20g, pomidor 50g	Krakersiki 50g (gluten)	Barszcz czerwony z makaronem 400g (gluten jajko, seler), gołąbek po staropolsku duszony 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)_ szynka z indyka 60g (gluten)_ sałata z oliwą 40g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2279,60 BIAŁKO (g) 85,50 TŁUSZCZ (g) 85,80 NKT (g) 32,90 WĘGLOWODANY (g) 298,10 CUKRY (g) 71,60 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 4,50
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300ml (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ _kiełbasa szynowa 60g _(soja)_sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g (gluten, seler)_pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (gluten , jajko), _sos koperkowy 50g (gluten , seler), _ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (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