

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

20.04.2026r (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 pszenno-żytni 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 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) , 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 SÓD (mg) 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) , 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 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) , 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 SÓD(mg) 6,81
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) , 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 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) , 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) 6,08

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 20.04.2026r (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
21.04.2026r (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 jajo, 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),_ pulpety drobiowe gotowane 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 21.04.2026r (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), gotąbek 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 , jajo), _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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
22.04.2026r (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) ,_ twarożek z natką pietruszki 50g (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 jajo.) , 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	Kefir naturalny 200g (mleko)	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) ,_ twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) ,_ polędwica sopocka 20g (mleko, soja) ,_ sałata z oliwą 50g		Brokułowa 400g (gluten, seler) , makaron z mięsem 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) , 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 cięża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) ,_ polędwica sopocka 20g (mleko, soja) ,_ sałata z oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Brokułowa 400g (gluten, seler) , makaron z mięsem 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) , pomidor 50g		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) , twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) ,_ polędwica sopocka 20g (mleko, soja) ,_ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Brokułowa 400g (gluten, seler) , makaron z mięsem 250g (gluten, jajo.) , _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 22.04.2026r (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), twarożek z natką pietruszki 50g (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 (pszenica, jajo.), 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), twarożek z natką pietruszki 50g (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, jajo.), 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
23.04.2026r (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 ciąża/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 23.04.2026r (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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
24.04.2026r (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 żółty 30g (mleko), szynka z indyka 30g (mleko), sałata 20g, papryka 50g		Grochówka 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 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		ENERGIA (kcal) 2405,40 BIAŁKO (g) 112,00 TŁUSZCZ (g) 71,90 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 313,30 CUKRY (g) 58,50 BŁONNIK (g) 36,70 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 (mleko), sałata 20g, pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 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	Kefir naturalny 200g (mleko)	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 cięża/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 (mleko), 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, 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 (mleko), 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 24.04.2026r (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 (mleko), sałata 20g, papryka 50g	Mus owocowy 100g	Grochówka 400g(gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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) 2495,40 BIAŁKO (g) 102,00 TŁUSZCZ (g) 74,90 NKT (g) 31,30 WĘGLOWODANY (g) 333,30 CUKRY (g) 68,50 BŁONNIK (g) 37,70 SÓL (g) 5,80
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 (mleko), sałata 20g, pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, kompot z 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) 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
25.04.2026r (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, jajko, 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		Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajko, 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) 2133,80 BIAŁKO (g) 98,40 TŁUSZCZ (g) 55,80 NKT (g) 22,60 WĘGLOWODANY (g) 314,40 CUKRY (g) 69,60 BŁONNIK (g) 24,40 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)	Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajko, 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) 2177,80 BIAŁKO (g) 109,50 TŁUSZCZ (g) 55,20 NKT (g) 24,60 WĘGLOWODANY (g) 250,20 CUKRY (g) 75,90 BŁONNIK (g) 24,40 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		Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajko, 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) 1910,20 BIAŁKO (g) 84,30 TŁUSZCZ (g) 61,00 NKT (g) 21,10 WĘGLOWODANY (g) 269,10 CUKRY (g) 24,70 BŁONNIK (g) 32,60 SÓL (g) 5,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 25.04.2026r (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	Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajko, 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) 2149,80 BIAŁKO (g) 115,80 TŁUSZCZ (g) 59,60 NKT (g) 25,50 WĘGLOWODANY (g) 312,30 CUKRY (g) 69,00 BŁONNIK (g) 25,90 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) 2019,80 BIAŁKO (g) 105,80 TŁUSZCZ (g) 50,60 NKT (g) 23,50 WĘGLOWODANY (g) 312,30 CUKRY (g) 69,00 BŁONNIK (g) 24,90 SÓL (g) 5,10

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

26.04.2026r (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), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca), szynka z indyka 20g (gluten), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, gluten), filet smażony w panierce 110g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, kapusta gotowana 150g (gluten), kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), gorrek 50g, sałata 20g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (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, gluten) chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, szynka z indyka 40g (gluten), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, gluten), filet gotowany na parze 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, 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 ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko.), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenny 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, gluten), filet gotowany na parze 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata 20g		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 (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca), szynka z indyka 20g (gluten), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, gluten), filet gotowany na parze 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g(gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, 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 26.04.2026r (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) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo,gorczyca), szynka z indyka 20g__ (gluten), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, gluten), filet smażony w panierce 110g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, kapusta gotowana 150g (pszenica), kompot 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), „masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja)_ ogórek 50g, sałata 20g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (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, gluten) chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ miód 25g, szynka z indyka 40g__ (gluten), jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (jajo, seler, gluten), filet gotowany na parze 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g , chleb mieszany 120g _(gluten)„masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ polędwica sopocka 60g (mleko, 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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

27.04.2026r (poniedziałek)

	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), 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), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 90g(jajo),_ sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 100g	Jogurt naturalny 150g (mleko.)	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) 7,25
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 120g (gluten), 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) 5,87
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Ryż 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 piersi kurczaka 60g (soja.), 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 SÓD(mg) 6,05
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 kapusty czerwonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 90g(jajo), sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 100g		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 SÓL (g) 5,11

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 27.04.2026r (poniedziałek) Jadłospis dla dzieci					
	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), 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), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 90g (jajo), sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i 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	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 piersi kurczaka 60g (soja.), 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

28.04.2026r (wtorek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten), 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 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 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), kotlet z jajka pieczony 100g (gluten, jajo), 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), 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) 4,99
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten), 250g, chleb mieszany 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		Barszcz ukraiński 400g (seler), 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 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 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), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, 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), 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 28.04.2026r (wtorek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten), 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 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 150g	Krakersiki 50g (gluten)	Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), kotlet z jajka pieczony 100g (gluten, jajo.), 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), 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 (mleko, gluten), 250g, chleb mieszany 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		Barszcz ukraiński 400g (seler), 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 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
29.04. 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 surówka 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 ciąża/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 surówka 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 29.04. 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