

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
20.05. 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), szynka wieprzowa 60g (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 200g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2477,60 BIAŁKO (g) 121,50 TŁUSZCZ (g) 80,30 NKT (g) 31,60 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), twaróg z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca),_ 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), twaróg z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja, mleko, gluten, seler, gorczyca),_ 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) szynka wieprzowa 60g (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) 2013,70 BIAŁKO (g) 93,10 TŁUSZCZ (g) 62,30 NKT (g)24,10 WĘGLOWODANY (g) 286,30 CUKRY (g) 49,00 BŁONNIK (g) 35,60 SÓL (g) 5,02

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 20.05. 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), szynka wieprzowa 60g (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),_ twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja, mleko, gluten, seler, gorczyca),_ jabłko gotowane 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2013,50 BIAŁKO (g) 93,70 TŁUSZCZ (g) 63,00 NKT (g) 22,90 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), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja, mleko, gluten, seler, gorczyca),_ jabłko gotowane 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) 5,07

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
21.05.2026r (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, polędwica sopocka 30g 60g (mleko, soja), sałata 20g, ogórek 50g		Rosół z makaronem 400g (gluten , seler.), <u>u</u> do gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), 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) polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata 20g, pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem (gluten seler.), <u>u</u> do gotowane 150g, 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), szynka z indyka 60g (gluten), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2380,10 BIAŁKO (g) 123,50 TŁUSZCZ (g) 64,60 NKT (g) 21,40 WĘGLOWODANY (g) 350,20 CUKRY (g) 74,00 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,10
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata 20g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z makaronem (gluten , seler.), <u>u</u> do gotowane 150g, sos koperkowy 50g (pszenica , 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), 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 70g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), sałata 20g, ogórek 50g		Pomidorowa z makaronem (gluten , seler.), <u>u</u> do 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 21.05.2026r (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), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) pasta brokułowa z jajkiem 70, polędwica sopocka 30g 60g (mleko, soja), sałata 20g, ogórek 50g	Paluszki 50g (gluten)	Rosół z makaronem 400g (gluten seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), 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 seler.), udo gotowane 150g, 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), 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
22.05.2026r (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 żółty 30g (mleko.), szynka z indyka 30g (gluten), sałata 20g, papryka 50g		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	Kefir naturalny 200g (mleko)	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, 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) 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 ciąży/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 kiszzonej 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 22.05.2026r (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 (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, surówka z marchwi z olejem 150g, 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
23.05.2026r (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		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) 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) 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	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	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) 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 23.05.2026r (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
24.05.2026r (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), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca), szynka z indyka 20g (gluten), jabłko 150g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet smażony w panierce 110g (jajo, 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), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2332,90 BIAŁKO (g) 101,40 TŁUSZCZ (g) 84,70 NKT (g) 27,60 WĘGLOWODANY (g) 307,80 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 5,20
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 ryżem 400g (seler), filet gotowany 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 z oliwą 30g		ENERGIA (kcal) 2122,40 BIAŁKO (g) 106,30 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g) 23,50 WĘGLOWODANY (g) 300,30 CUKRY (g) 61,30 BŁONNIK (g) 26,60 SÓL (g) 5,60
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 ryżem 400g (seler), filet gotowany 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 z oliwą 30g		ENERGIA (kcal) 2212,40 BIAŁKO (g) 113,80 TŁUSZCZ (g) 64,00 NKT (g) 25,30 WĘGLOWODANY (g) 309,60 CUKRY (g) 67,60 BŁONNIK (g) 26,70 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), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca), szynka z indyka 20g (gluten), jabłko 150g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet gotowany 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 z rzodkiewką i oliwą 50g		ENERGIA (kcal) 1852,80 BIAŁKO (g) 89,10 TŁUSZCZ (g) 56,80 NKT (g) 16,60 WĘGLOWODANY (g) 263,50 CUKRY (g) 44,90 BŁONNIK (g) 35,60 SÓL (g) 5,01

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 24.05.2026r (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 ryżem 400g (seler), filet smażony w panierce 110g (jajo, 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), _sałata 20g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2332,90 BIAŁKO (g) 101,40 TŁUSZCZ (g) 84,70 NKT (g) 27,60 WĘGLOWODANY (g) 307,80 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 6,51
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 ryżem 400g (seler), filet gotowany 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) 2122,40 BIAŁKO (g) 106,30 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g)23,50 WĘGLOWODANY (g) 300,30 CUKRY (g) 61,30 BŁONNIK (g) 26,60 SÓD (mg) 5,61

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
25.05.2026r (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, mleko, gluten, seler, gorczyca) 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	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, mleko, gluten, seler, gorczyca) 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 25.05.2026r (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, mleko, gluten, seler, gorczyca) 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
26.05.2026r (wtorek)

	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		Zupa z soczewicy 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 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta mięsna z jarzynami 80g (seler), surówka z jarzyn z olejem 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2331,10 BIAŁKO (g) 118,20 TŁUSZCZ (g) 78,70 NKT (g) 26,40 WĘGLOWODANY (g) 307,70 CUKRY (g) 57,90 BŁONNIK (g) 40,01 SÓL (g) 4,40
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 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta mięsna z jarzynami 80g (seler), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2122,30 BIAŁKO (g) 104,70 TŁUSZCZ (g) 64,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 296,50 CUKRY (g) 53,40 BŁONNIK (g) 29,50 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	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	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), pasta mięsna z jarzynami 80g (seler), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2212,40 BIAŁKO (g) 120,80 TŁUSZCZ (g) 83,40 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 261,00 CUKRY (g) 55,10 BŁONNIK (g) 33,20 SÓL (g) 4,30
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), kiełbasa szynkowa 20g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Zupa z soczewicy 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (gluten, seler.), ziemniaki 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 mięsna z jarzynami (seler), surówka z jarzyn z olejem 150g		ENERGIA (kcal) 2023,40 BIAŁKO (g) 106,90 TŁUSZCZ (g) 74,30 NKT (g) 23,00 WĘGLOWODANY (g) 253,90 CUKRY (g) 39,90 BŁONNIK (g) 44,80 SÓL (g) 4,20

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 26.05.2026r (wtorek) 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),_ kiełbasa szynkowa 20g (soja), sałata 20g, pomidor 50g	Chrupki kukurydziane 50g	Zupa z soczewicy 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),_ pasta mięsna z jarzynami 80g (seler),_surówka z jarzyn z olejem 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2281,10 BIAŁKO (g) 119,20 TŁUSZCZ (g) 78,70 NKT (g) 26,40 WĘGLOWODANY (g) 297,70 CUKRY (g) 57,90 BŁONNIK (g) 28,01 SÓL (g) 4,40
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), 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 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta mięsna z jarzynami 80g (seler),_sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2263,60 BIAŁKO (g) 112,80 TŁUSZCZ (g) 61,80 NKT (g) 25,20 WĘGLOWODANY (g) 331,10 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,90 SÓL (g) 4,10

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
27.05. 2026r (środa)

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

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 27.05. 2026r (środa) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , jajko gotowane 1 szt., szynka z indyka 20g (gluten) , sałata 35g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Barszcz ukraiński 400g (seler, gluten) , chili con carne 200g (gluten, seler.) , ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.) , surówka z kapusty pekińskiej 150g z olejem	Mus owocowy 100g	ENERGIA (kcal) 2322,60 BIAŁKO (g) 103,30 TŁUSZCZ (g) 67,20 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 337,50 CUKRY (g) 75,60 BŁONNIK (g) 44,60 SÓL (g) 6,90
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , miód 25g, szynka z indyka 40g (gluten) , sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (seler, jajo, gluten) , gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 150g (seler, gluten) , ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja.) , jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2420,90 BIAŁKO (g) 107,40 TŁUSZCZ (g) 55,50 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 388,20 CUKRY (g) 85,90 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 7,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
28.05.2026r (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), dżem 25g, szynka wiejska 30g (soja), sałata 20g		Pieczarkowa z pęczakiem 400g (gluten, seler), pulpet drobiowy gotowany 80g (jajo, gluten.), sos koperkowy 50g (seler, gluten), 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), sałatka jarzynowa 200g (jajo, seler, gorczyca), szynka z indyka 20g (soja),	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) pasta z twarogu i pomidora 70g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2110,90 BIAŁKO (g) 94,80 TŁUSZCZ (g) 59,00 NKT (g) 22,40 WĘGLOWODANY (g) 300,20 CUKRY (g) 72,50 BŁONNIK (g) 47,70 SÓL (g) 4,50
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka wiejska 30g (soja), sałata 20g		Krupnik jaglany 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany 80g (jajo, gluten) sos koperkowy 50g (seler, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2017,20 BIAŁKO (g) 96,30 TŁUSZCZ (g) 47,30 NKT (g) 20,50 WĘGLOWODANY (g) 314,10 CUKRY (g) 68,70 BŁONNIK (g) 25,50 SÓL (g) 5,10
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 wiejska 60g (soja), sałata 20g	Serek naturalny homogenizowany 150g (mleko)	Krupnik jaglany 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany 80g (jajo, gluten) sos koperkowy 50g (seler, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2228,00 BIAŁKO (g) 118,80 TŁUSZCZ (g) 65,40 NKT (g) 30,90 WĘGLOWODANY (g) 306,30 CUKRY (g) 63,90 BŁONNIK (g) 31,00 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), szynka wiejska 60g (soja), sałata 20g		Pieczarkowa z pęczakiem 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany 80g (jajo, gluten) sos koperkowy 50g (seler, gluten), 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 (soja), jabłko 150g		ENERGIA (kcal) 1896,70 BIAŁKO (g) 97,10 TŁUSZCZ (g) 57,00 NKT (g) 26,00 WĘGLOWODANY (g) 264,40 CUKRY (g) 13,10 BŁONNIK (g) 32,10 SÓL (g) 5,50

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 28.05.2026r (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) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) ,masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,	Paluszki 50g (gluten)	Krupnik jaglany 400g (gluten, seler) ,pulpet drobiowy gotowany 80g (jajo, gluten) sos koperkowy 50g (seler, gluten) ,_ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) pasta z twarogu i pomidora 70g (mleko)	ENERGIA (kcal)2193,70 BIAŁKO (g) 111,80 TŁUSZCZ (g) 49,90 NKT (g) 20,90 WĘGLOWODANY (g) 350,20 CUKRY (g) 69,50 BŁONNIK (g) 28,90 SÓL (g) 6,50
Dieta łatwostrawna	dżem 25g, szynka wiejska 30g (soja) ,_sałata 20g		Kompot owocowy 250g			

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
29.05.2026r (piątek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z indyka 30g (soja), ogórek 50g		Kapuśniak z białej kapusty 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (ryba), sałata z oliwą 35g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2243,00 BIAŁKO (g) 103,00 TŁUSZCZ (g) 65,60 NKT (g) 32,30 WĘGLOWODANY (g) 330,30 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 35,70 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 (soja), pomidor 50g		Brokułowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, jajo, mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2080,90 BIAŁKO (g) 102,00 TŁUSZCZ (g) 58,80 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 296,90 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 21,20 SÓL (g) 4,40
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), pomidor 50g	Serek wiejski 200g (mleko)	Brokułowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, jajo, mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), 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 100 (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z indyka 30g (soja), pomidor 50g		Brokułowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 80g (ryba), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 1970,60 BIAŁKO (g) 100,10 TŁUSZCZ (g) 72,80 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 252,60 CUKRY (g) 33,30 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 6,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 29.05.2026r (piątek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana mleku 300g (mleko) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , ser mozzarella 30g (mleko) szynka z indyka 30g (soja) , ogórek 50g	Jabłko 150g	_ Kapuśniak z białej kapusty 400g (gluten , seler), _makaron z twarogiem 260g (gluten , jajo, mleko), kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) , sałata z oliwą 35g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2310,40 BIAŁKO (g) 116,00 TŁUSZCZ (g) 65,90 NKT (g) 32,30 WĘGLOWODANY (g) 362,30 CUKRY (g) 87,50 BŁONNIK (g) 38,70 SÓL (g) 5,90
Dieta Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten_) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , pomidor 50g		Brokułowa z ziemniakiem 400g (gluten_ , seler), _makaron z twarogiem 260g (gluten , jajo, mleko), kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten_) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler) , sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2071,40 BIAŁKO (g) 100,10 TŁUSZCZ (g) 58,10 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 299,30 CUKRY (g) 67,80 BŁONNIK (g) 24,60 SÓL 4,30