

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
30.05.2026r (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 30g (gluten), sałata 35g		Zupa z soczewicy z pomidorami 400g(gluten seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 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, razowy 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 30g (soja), sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 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 30.05.2026r (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)	Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 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 warzywno owocowy 330ml	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, razowy 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 ze szpinakiem 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

31.05.2026r (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 makaronem 400g (seler gluten) , 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) 2200,90 BIAŁKO (g) 98,00 TŁUSZCZ (g) 76,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 300,80 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 makaronem 400g (seler gluten) , 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) 2029,80 BIAŁKO (g) 107,80 TŁUSZCZ (g) 54,00 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 290,60 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 makaronem 400g (seler gluten) , 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) 2184,30 BIAŁKO (g) 1117,40 TŁUSZCZ (g) 65,30 NKT (g) 29,60 WĘGLOWODANY (g) 299,40 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 makaronem 400g (seler gluten) , 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) 1857,90 BIAŁKO (g) 91,50 TŁUSZCZ (g) 61,30 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 250,50 CUKRY (g) 30,50 BŁONNIK (g) 25,80 SÓL (g) 5,50

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 31.05.2026r (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 400g (seler, gluten) , 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) 2328,90 BIAŁKO (g) 101,00 TŁUSZCZ (g) 77,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 300,80 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 _400g (seler, gluten) , 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) 2150,80 BIAŁKO (g) 110,80 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 296,60 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
01.06.2026r (poniedziałek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , ser mozzarella 30g (mleko) , szynka 30g (soja) , 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 kurczaka z jarzynami 100g (seler) , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2258,50 BIAŁKO (g) 93,50 TŁUSZCZ (g) 80,00 NKT (g) 31,50 WĘGLOWODANY (g) 300,70 CUKRY (g) 65,70 BŁONNIK (g) 35,10 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 60g (soja) , 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	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , ser mozzarella 30g (mleko) , szynka 30g (soja) , 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 kurczaka z jarzynami 100g (seler) , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g		ENERGIA (kcal) 2174,20 BIAŁKO (g) 94,50 TŁUSZCZ (g) 78,70 NKT (g) 32,20 WĘGLOWODANY (g) 280,80 CUKRY (g) 35,30 BŁONNIK (g) 34,50 SÓD (mg) 6,08

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 01.06.2026r (poniedziałek) Jadłospis dla dzieci						
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka 30g (soja), 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 60g (soja), 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 02.06.2026r (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, 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 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 02.06.2026r (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 (pszenica)	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	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, 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) 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
03.06. 2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , kawa mleczna (mleko, gluten) 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta brokułowa z jajkiem 70g szynka z piersi kurczaka 20g (soja)_pomidor 50g		Pieczarkowa z makaronem 400g(seler, gluten), filet duszony z warzywami 150g (seler, gluten) 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 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 z piersi kurczaka 60g(soja)_pomidor 50g		Kalafiorowa 400g(gluten, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler, gluten) ryż biały na sypko 200g, surówka z surówki z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja)_pomidor 50g jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2119,00 BIAŁKO (g) 98,40 TŁUSZCZ (g) 64,70 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 300,80 CUKRY (g) 68,00 BŁONNIK (g) 25,80 SÓL (g) 5,49
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Jw.	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Jw.	Jw.		ENERGIA (kcal) 2209,50 BIAŁKO (g) 104,90 TŁUSZCZ (g) 66,90 NKT (g) 26,70 WĘGLOWODANY (g) 310,00 CUKRY (g) 74,30 BŁONNIK (g) 25,80 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),_ pasta brokułowa z jajkiem 70g szynka z piersi kurczaka 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 03.06. 2026r (środa) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko) , herbata b/cukru 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta brokułowa z jajkiem 70g szynka z piersi kurczaka 20g (soja) pomidor 50g	Mus owocowy 100g	Kalafiorowa 400g(gluten, seler), filet duszony z warzywami 150g (seler) ryż brązowy na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa 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) , herbata b/cukru 250ml, chleb mieszany 100g (gluten),masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko) szynka z piersi kurczaka 20g(soja)_pomidor 50g		Kalafiorowa 400g (pszenica, seler), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (seler,gluten) ryż biały na sypko 100g, surówka z surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane na parze 150g		ENERGIA (kcal) 1943,70 BIAŁKO (g) 89,60 TŁUSZCZ (g) 60,20 NKT (g) 22,40 WĘGLOWODANY (g) 274,80 CUKRY (g) 70,50 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 2030,20

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
04.06.2026r (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)_ miód 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja)_ jabłko 150g		Rosół z makaronem 400g (gluten seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten , seler), 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)_ kielbasa szynkowa 60g (soja)_ sałata 35g z oliwą	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2397,00 BIAŁKO (g) 102,20 TŁUSZCZ (g) 75,80 NKT (g) 28,20 WĘGLOWODANY (g) 326,00 CUKRY (g) 59,80 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL (g) 5,20
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ miód 25g, polędwica sopocka 30g_ (mleko, soja)_ jabłko gotowane 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (gluten, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten ,seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ kielbasa szynkowa 60g (soja)_ sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2370,10 BIAŁKO (g) 108,10 TŁUSZCZ (g) 75,50 NKT (g) 28,20 WĘGLOWODANY (g) 323,70 CUKRY (g) 56,30 BŁONNIK (g) 24,60 SÓL (g) 5,90
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ polędwica sopocka 60g (mleko, soja)_ jabłko gotowane 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z makaronem 400g (gluten, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten ,seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ kielbasa szynkowa 60g (soja)_ sałata 35g z oliwą		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)_ polędwica sopocka 60g (mleko, soja)_ jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (gluten ,seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten , seler) ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ masło 82% tłuszczu 12,5g (mleko)_ kielbasa szynkowa 60g (soja)_ sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2256,30 BIAŁKO (g) 95,00 TŁUSZCZ (g) 72,30 NKT (g) 25,70 WĘGLOWODANY (g) 313,30 CUKRY (g) 39,00 BŁONNIK (g) 27,20 SÓL (g) 6,15

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 04.06.2026r (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) chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), jabłko 150g	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 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g, ogórek kwaszony 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2380,00 BIAŁKO (g) 108,20 TŁUSZCZ (g) 79,50 NKT (g) 29,20 WĘGLOWODANY (g) 290,90 CUKRY (g) 69,80 BŁONNIK (g) 31,30 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, polędwica sopocka 30g (mleko, soja), jabłko gotowane 150g		Pomidorowa z makaronem 400g (gluten, seler), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (gluten , seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2457,00 BIAŁKO (g) 117,90 TŁUSZCZ (g) 73,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 346,80 CUKRY (g) 72,20 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL (g) 6,20

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
05.06.2026r (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		Koperkowa z lanym ciastem 400g (jajo, gluten, seler), ryba gotowana na parze 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		ENERGIA (kcal) 2271,40 BIAŁKO (g) 104,00 TŁUSZCZ (g) 73,90 NKT (g) 29,90 WĘGLOWODANY (g) 283,30 CUKRY (g) 57,50 BŁONNIK (g) 26,70 SÓL (g) 5,60
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		Brokułowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 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 ciąża/laktacja	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	Serek wiejski 200g (mleko)	Brokułowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta 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		Brokułowa 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 05.06.2026r (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	Koperkowa z lanym ciastem 400g (jajo, 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	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2371,40 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		Brokułowa 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 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
06.06.2026r (sobota)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g		Neapolitańska z makaronem 400g (gluten, mleko, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (gluten, seler), kasza gryczana na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 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), sałata 35g z oliwą	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z natką pietruszki 50g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2354,20 BIAŁKO (g) 107,80 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), kawa mleczna mieszana 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko gotowane 150g		Marchwianka 400g (gluten seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (gluten seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 35g z oliwą		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 łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka delikatesowa 60g (soja), jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Marchwianka 400g (gluten seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (gluten, seler), ryż brązowy na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2264,30 BIAŁKO (g) 103,30 TŁUSZCZ (g) 66,10 NKT (g) 24,10 WĘGLOWODANY (g) 330,90 CUKRY (g) 82,50 BŁONNIK (g) 34,20 SÓL (g) 6,20
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), szynka delikatesowa 60g (soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (gluten, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (gluten, seler), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 1895,00 BIAŁKO (g) 79,70 TŁUSZCZ (g) 64,60 NKT (g) 20,70 WĘGLOWODANY (g) 266,40 CUKRY (g) 38,90 BŁONNIK (g) 34,80 SÓL (g) 5,80

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 09.05.2026r (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, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g	Jabłko 150g	Neapolitańska z makaronem 400g (gluten, mleko, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (guten, seler), kasza gryczana na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g (soja), _sałata 35g z oliwą	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2304,20 BIAŁKO (g) 105,80 TŁUSZCZ (g) 74,30 NKT (g) 28,60 WĘGLOWODANY (g) 320,60 CUKRY (g) 54,00 BŁONNIK (g) 31,90 SÓL (g) 5,90
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (gluten, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (gluten, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynkowa 60g (soja), sałata 35g z oliwą		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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

07.06.2026r (niedziela)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), 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 (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) 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) 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 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) 22430,10
Dieta łatwostrawna cięża/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 20g		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 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 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 20g		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 SÓD(mg) 2006,40

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 07.06.2026r (niedziela) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 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 (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) 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) 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 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) 22430,10

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

08.06.2026r (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 mieszany 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 mieszany 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 cięża/laktacja	Ryż na mleku 300g (mleko.), kawa mleczna 250g (mleko , gluten) chleb mieszany 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 mieszany 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 08.06.2026r (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 mieszany 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 mieszany 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