

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

31.03.2026r (wtorek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko , jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ jajko gotowane 1szt, kiełbasa szynowa 20g (soja)_sałata 20g, pomidor 50g		Barszcz czerwony z makaronem 400g (pszenica, jajo, seler), gołąbek po staropolsku gotowany na parze 80g (pszenica, jajo), _sos pomidorowy 50g (pszenica, seler), _ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (seler), _kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta rybna z jarzynami 80g (ryba, seler),_ surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g		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 , jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ kiełbasa szynowa 60g (soja)_sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo), _sos koperkowy 50g (pszenica, seler), _ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), 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 ciąża/laktacja	Ryż na mleku 300m (mleko), kawa mleczna 250g (mleko , jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynowa 60g (soja) sałata 20g, pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo), _sos koperkowy 50g (pszenica, seler), _ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta rybna z jarzynami 80g (ryba, seler), sałata z oliwą 35g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	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 250mg (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 1szt, kiełbasa szynowa 20g (soja)_sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo), _sos koperkowy 50g (pszenica, seler), _ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz),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 31.03.2026r (wtorek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ jajko gotowane 1szt, kielbasa szynowa 20g (soja), sałata 20g, pomidor 50g	Krakersiki 50g (pszenica)	Barszcz czerwony z makaronem 400g (pszenica, jajo, seler), gotąbek po staropolsku gotowany na parze 80g (pszenica, jajo), _sos pomidorowy 50g (pszenica, seler), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (seler), _kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ szynka z indyka 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	Ryż na mleku 300ml (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kielbasa szynowa 60g _(soja) sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), _pulpet drobiowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo), _sos koperkowy 50g (pszenica, seler), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _ szynka z indyka 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

01.04.2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 g 300g (mleko, owies), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko), _szynka delikatesowa 20g (soja), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), łazanki z kapustą 250g (pszenica, jajo.), kompot owocowy 250ml, jabłko 150g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), 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, owies), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko), _szynka delikatesowa 20g (soja), _sałata z oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), makaron z mięsem 250g (pszenica, jajo.), buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _kiełbasa szynkowa 60g(soja), _pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2189,50 BIAŁKO (g) 103,00 TŁUSZCZ (g) 67,80 NKT (g) 28,00 WĘGLOWODANY (g) 306,00 CUKRY (g) 66,80 BŁONNIK (g) 28,00 SÓL (g) 5,60
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, owies), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g (mleko), _szynka delikatesowa 20g (soja), _sałata z oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), makaron z mięsem 250g (pszenica, jajo.), buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _kiełbasa szynkowa 60g(soja), _pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2246,00 BIAŁKO (g) 107,20 TŁUSZCZ (g) 70,30 NKT (g) 29,50 WĘGLOWODANY (g) 312,10 CUKRY (g) 75,90 BŁONNIK (g) 32,10 SÓL (g) 5,89
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _twarożek z natką pietruszki 50g (mleko), szynka delikatesowa 20g (soja), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), _makaron z mięsem 250g (pszenica, jajo.), sałatka z ogórka kiszzonego 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), _pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g		ENERGIA (kcal) 2179,80 BIAŁKO (g) 89,40 TŁUSZCZ (g) 72,60 NKT (g) 25,70 WĘGLOWODANY (g) 305,40 CUKRY (g) 29,20 BŁONNIK (g) 26,30 SÓL (g) 6,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	01.04.2026r (środa)					
	Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 g 300g (mleko, owies),kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twarożek z natką pietruszki 50g_(mleko),_szynka delikatesowa 20g _(soja) sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	jabłko 150g	Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), łazanki z kapustą 250g (pszenica, jajo.), kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler), pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (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 300 g 300g (mleko, pszenica),kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ twarożek z natką pietruszki 50g_(mleko),_ szynka delikatesowa 20g (SOJ.)_ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), makaron z mięsem 250g (pszenica, jajo.), buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml , chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZGLU.ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), kiełbasa szynkowa 60g(SOJ.)_ pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2324,90 BIAŁKO (g) 105,10 TŁUSZCZ (g) 68,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 338,50 CUKRY (g) 66,80 BŁONNIK (g) 30,90 SÓL (g) 5,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
02.04.2026r (czwartek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), 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 (pszenica, seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta mięsna z jarzynami 80g (seler), surówka z jarzyn z olejem 150g		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 jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Krupnik z ryżu 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (pszenica, seler.), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), 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 jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (pszenica, żyto, jęczmień) twarożek z natką pietruszki 50g (mleko)	Krupnik z ryżu 400g (seler), sztuka mięsa w sosie 160g (pszenica, seler.), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta mięsna z jarzynami 80g (seler), sałata 20g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	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 (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), 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 (pszenica, seler.), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), 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 02.04.2026r (czwartek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), 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 (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), 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	Ryż na mleku 300ml (MLE.) ,kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), twaróg z koperkiem 50g (MLE.), polędwica sopocka 20g (SOJ.), pomidor 50g		Krupnik z ryżu 400ml (SEL.), sztuka mięsa 70g w sosie 80g (GLU PSZ.), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (GLU PSZ.), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta mięsna z jarzynami 80g (SEL.) sałata 15g		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
03.04.2026r (piątek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z twarogu i pomidora 100g (mleko), jabłko 200g		Płatkowa 400g (owies, seler), ryba smażona w panierce 100g (ryba, jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (jajo),_pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2221,10 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 70,30 NKT (g) 24,20 WĘGLOWODANY (g) 319,60 CUKRY (g) 72,40 BŁONNIK (g) 35,30 SÓL (g) 3,90
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 100g (mleko),_jabłko 150g		Barszcz ukraiński 400g (pszenica seler), pulpet z ryby 80 w sosie pomidorowym 100g (ryba, jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ szynka z indyka 60g (soja),_pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2248,80 BIAŁKO (g) 101,50 TŁUSZCZ (g) 60,10 NKT (g) 22,90 WĘGLOWODANY (g) 337,70 CUKRY (g) 61,60 BŁONNIK (g) 25,10 SÓL (g) 5,50
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 100g (mleko),_jabłko 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Barszcz ukraiński 400g (pszenica seler), pulpet z ryby 80 w sosie pomidorowym 100g (ryba, jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ szynka z indyka 60g (soja),_pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2468,20 BIAŁKO (g) 101,30 TŁUSZCZ (g) 71,30 NKT (g) 25,80 WĘGLOWODANY (g) 369,20 CUKRY (g) 74,60 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 5,40
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ twarożek z rzodkiewką 80g (mleko), jabłko 150g		Płatkowa 400g (owies, seler), pulpet z ryby 80 w sosie pomidorowym 100g (ryba, jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (jajo),_pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 1877,60 BIAŁKO (g) 78,50 TŁUSZCZ (g) 57,20 NKT (g) 19,00 WĘGLOWODANY (g) 286,30 CUKRY (g) 12,80 BŁONNIK (g) 43,50 SÓL (g) 4,90

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 03.04.2026r (piątek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 100g (mleko),_ jabłko 200g	Chrupki 50g	Płatkowa 400g (owies, seler), ryba smażona w panierce 100g (ryba, jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g_(jajo),_pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2221,10 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 70,30 NKT (g) 24,20 WĘGLOWODANY (g) 319,60 CUKRY (g) 72,40 BŁONNIK (g) 35,30 SÓL (g) 3,90
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 100g (mleko),_ jabłko 150g		Barszcz ukraiński 400g (pszenica seler), pulpet z ryby 80 w sosie pomidorowym 100g (ryba, jajo, pszenica), ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ szynka z indyka 60g (soja),_pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2248,80 BIAŁKO (g) 101,50 TŁUSZCZ (g) 60,10 NKT (g) 22,90 WĘGLOWODANY (g) 337,70 CUKRY (g) 61,60 BŁONNIK (g) 25,10 SÓL (g) 5,50

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
04.04.2026r (sobota)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g		Neapolitańska z makaronem 400g (pszenica, mleko, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), sałata 35g z oliwą	Chleb chrupki 5g/1szt (pszenica, żyto, jęczmień) 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, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (pszenica, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), 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, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Marchwianka 400g (pszenica, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ryż brązowy na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), 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 (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka delikatesowa 60g (soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (pszenica, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), 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					
	04.04.2026r (sobota)					
	Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g	Jabłko 150g	Neapolitańska z makaronem 400g (pszenica, mleko, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa 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) miód 25g, szynka delikatesowa 30g(soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (pszenica, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa 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
05.04.2026r (niedziela)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) jajko gotowane 1 szt, kiełbasa biała 50g (soja), sałata 20g, papryka 50g		Rosół z makaronem 400g (pszenica, 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 (pszenica żyto), 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, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka wiejska 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), 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, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Pomidorowa z makaronem (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), 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 250mg (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), jajko gotowane 1szt., szynka wiejska 30g (soja), sałata 20g, pomidor 50g Kefir naturalny 200g (mleko)		Pomidorowa z makaronem (pszenica, jajo, seler.), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g (pszenica , seler.), ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), 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 05.04.2026r (niedziela) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) jajko gotowane 1 szt, kiełbasa biała 50g (soja), sałata 20g, papryka 50g	Paluszki 50g (pszenica)	Rosół z makaronem 400g (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) _ szynka z indyka 60g (soja), jabłko 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g(mleko)_	ENERGIA (kcal) 2180,00 BIAŁKO (g) 108,20 TŁUSZCZ (g) 79,50 NKT (g) 29,20 WĘGLOWODANY (g) 290,90 CUKRY (g) 69,80 BŁONNIK (g) 31,30 SÓL (g) 5,00
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka wiejska 60g (soja), sałata 20g, pomidor 50g		Pomidorowa z makaronem (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) _ szynka z indyka 60g (soja), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2457,00 BIAŁKO (g) 117,90 TŁUSZCZ (g) 73,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 346,80 CUKRY (g) 72,20 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL 6,20

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
06.04.2026r (poniedziałek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), kotlet schabowy 110g (pszenica, jajo.), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), sałatka jarzynowa 200g (jajo, seler, gorczyca.), polędwica sopocka 20g (soja)	Chleb chrupki 5g/1szt (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) twarożek z natką pietruszki 50g (MLE.),	ENERGIA (kcal) 2258,90 BIAŁKO (g) 101,00 TŁUSZCZ (g) 77,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 309,80 CUKRY (g) 65,20 BŁONNIK (g) 42,00 SÓL (g) 5,30
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z wiejska 60g (soja), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400ml _400g (seler), schab gotowany 70g, sos koperkowy_ 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja) sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2089,80 BIAŁKO (g) 110,80 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 304,60 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,40
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)	Pomidorowa z ryżem 400ml _400g (seler), schab gotowany 70g, sos koperkowy_ 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja) sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2244,30 BIAŁKO (g) 120,40 TŁUSZCZ (g) 66,30 NKT (g) 29,60 WĘGLOWODANY (g) 309,40 CUKRY (g) 61,40 BŁONNIK (g) 34,90 SÓL (g) 6,40
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z wiejska 60g (soja), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400ml _400g (seler), schab gotowany 70g, sos koperkowy_ 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja) sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 1917,90 BIAŁKO (g) 94,50 TŁUSZCZ (g) 62,30 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 258,50 CUKRY (g) 30,50 BŁONNIK (g) 25,80 SÓL (g) 5,50

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 06.04.2026r (poniedziałek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), pomidor 50g	Chrupki kukurydziane 50g	Pomidorowa z ryżem 400g (seler), kotlet schabowy 110g (pszenica, jajo.), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), sałatka jarzynowa 200g (jajo, seler, gorczyca.), polędwica sopocka 20g (soja)	Kisiel do picia 250ml	ENERGIA (kcal) 2208,90 BIAŁKO (g) 100,00 TŁUSZCZ (g) 77,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 309,80 CUKRY (g) 65,20 BŁONNIK (g) 40,00 SÓL (g) 5,30
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z wiejska 60g (soja), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400ml _400g (seler), schab gotowany 70g, sos koperkowy_ 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (pszenica), kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (soja) sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2193,80 BIAŁKO (g) 102,40 TŁUSZCZ (g) 53,80 NKT (g) 20,80 WĘGLOWODANY (g) 344,40 CUKRY (g) 69,60 BŁONNIK (g) 37,00 SÓL (g) 6,00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
07.04.2026r (wtorek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem niskosłodzony 25g, polędwica sopocka 30g(soja), jabłko 200g		Koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (jęczmień, seler) kotlet z jajka 100g (jajo, pszenica) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z chrzanem i olejem 150g (gorczyca), Kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2314,30 BIAŁKO (g) 95,10 TŁUSZCZ (g) 83,80 NKT (g) 32,40 WĘGLOWODANY (g) 313,30 CUKRY (g) 79,50 BŁONNIK (g) 39,80 SÓL (g) 5,50
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto), chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem niskosłodzony 25g, polędwica sopocka 30g(soja), jabłko gotowane 200g		Grysikowa 400g (pszenica, seler) pulpet wieprzowy 80g (jajo, pszenica), sos 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z olejem 150g Kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g(soja), pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2197,40 BIAŁKO (g) 101,40 TŁUSZCZ (g) 65,70 NKT (g) 28,70 WĘGLOWODANY (g) 313,90 CUKRY (g) 75,30 BŁONNIK (g) 27,60 SÓL (g) 3,90
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) polędwica sopocka 60g(soja), jabłko gotowane 200g	Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Grysikowa 400g (pszenica, seler) pulpet wieprzowy 80g (jajo, pszenica), sos 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z olejem 150g Kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g(soja), pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2286,70 BIAŁKO (g) 114,20 TŁUSZCZ (g) 69,80 NKT (g) 30,90 WĘGLOWODANY (g) 314,00 CUKRY (g) 72,30 BŁONNIK (g) 27,40 SÓL (g) 5,80
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) polędwica sopocka 60g(soja), jabłko 200g		Grysikowa 400g (pszenica, seler) pulpet wieprzowy 80g (jajo, pszenica), sos 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 1899,30 BIAŁKO (g) 92,10 TŁUSZCZ (g) 61,60 NKT (g) 26,00 WĘGLOWODANY (g) 262,80 CUKRY (g) 16,90 BŁONNIK (g) 38,70 SÓL (g) 5,60

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 07.04.2026r (wtorek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem niskosłodzony 25g, polędwica sopocka 30g (soja), jabłko 200g	Kisiel do picia 250ml	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (jęczmień, seler) kotlet z jajka 100g (jajo, pszenica) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z chrzanem i olejem 150g (gorczyca), Kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE)	ENERGIA (kcal) 22804,30 BIAŁKO (g) 95,10 TŁUSZCZ (g) 83,80 NKT (g) 32,40 WĘGLOWODANY (g) 303,30 CUKRY (g) 79,50 BŁONNIK (g) 39,80 SÓL (g) 5,50
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto), chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) dżem niskosłodzony 25g, polędwica sopocka 30g (soja), jabłko gotowane 200g		Grysikowa 400g (pszenica, seler) pulpet wieprzowy 80g (jajo, pszenica), sos 50g (pszenica, seler), ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z olejem 150g Kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja), pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2193,30 BIAŁKO (g) 100,40 TŁUSZCZ (g) 65,30 NKT (g) 28,30 WĘGLOWODANY (g) 314,10 CUKRY (g) 80,00 BŁONNIK (g) 26,40 SÓL (g) 5,50

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

08.04.2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) pasta brokułowa z jajkiem 70g (jajo), szynka z indyka 20g (soja), sałata 35g		Barszcz ukraiński 400g (pszenica, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (mleko, soja), surówka z kapusty pekińskiej 150g z olejem	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 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, pszenica), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica, żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, szynka z indyka 30g (soja), sałata 35g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (pszenica, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni (pszenica żyto), 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 cięża/laktacja	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), szynka z indyka 60g (SOJ.) sałata 35g	Kefir naturalny 200g (MLE.)	Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (pszenica, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni (pszenica żyto), 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 (pszenica, żyto, orkisz), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta brokułowa z jajkiem 70g (jajo), szynka z indyka 20g (soja), sałata 35g Kefir naturalny 200g (mleko)		Koperkowa z lanym ciastem 400g (pszenica, jajo, seler), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (pszenica, seler), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz), 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					
	08.04.2026r (środa)					
	Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g (MLE.)	Neapolitańska z makaronem 400g (pszenica, mleko, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, 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 (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), _sałata 35g z oliwą	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, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto),masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g(soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (pszenica, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (pszenica, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), _sałata 35g z oliwą		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

09.04.2026r (czwartek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica) , kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko 150g		Koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (pszenica, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twarożek z koperkiem 50g (mleko) , szynka delikatesowa 20g (soja) , sałata 35g z oliwą	Sok pomidorowy 330g	ENERGIA (kcal) 2096,70 BIAŁKO (g) 95,80 TŁUSZCZ (g) 63,90 NKT (g) 24,60 WĘGLOWODANY (g) 302,40 CUKRY (g) 70,00 BŁONNIK (g) 35,80 SÓL (g) 2734,20
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica) , kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb mieszany 100g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane na parze 150g		Brokułowa 400g (pszenica, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, buraczek 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twarożek z koperkiem 50g (mleko) , szynka delikatesowa 20g (soja) , sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2105,00 BIAŁKO (g) 103,00 TŁUSZCZ (g) 53,90 NKT (g) 23,70 WĘGLOWODANY (g) 319,60 CUKRY (g) 76,40 BŁONNIK (g) 29,60 SÓD (mg) 2062,80
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica) , kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb mieszany 100g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane na parze 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Brokułowa 400g (pszenica, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, buraczek 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (pszenica żyto) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twarożek z koperkiem 50g (mleko) , szynka delikatesowa 20g (soja) , sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2195,90 BIAŁKO (g) 109,50 TŁUSZCZ (g) 56,00 NKT (g) 25,40 WĘGLOWODANY (g) 328,90 CUKRY (g) 82,70 BŁONNIK (g) 30,30 SÓD (mg) 2800,20
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (pszenica, żyto, orkisz) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane na parze 150g Jogurt naturalny 150g (mleko)		Brokułowa 400g (pszenica, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (pszenica, żyto, orkisz) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twarożek z koperkiem 50g (mleko) , szynka delikatesowa 20g (soja) , sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 1844,10 BIAŁKO (g) 86,70 TŁUSZCZ (g) 53,20 NKT (g) 21,00 WĘGLOWODANY (g) 274,60 CUKRY (g) 53,20 BŁONNIK (g) 40,80 SÓD (mg) 2084,90

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 09.04.2026r (czwartek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (soja), jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (pszenica, seler) schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler) ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) twarożek z koperkiem 50g (mleko) szynka delikatesowa 20g (soja) sałata 35g z oliwą	Sok owocowy 330g	ENERGIA (kcal) 2056,70 BIAŁKO (g) 98,80 TŁUSZCZ (g) 67,90 NKT (g) 25,60 WĘGLOWODANY (g) 302,40 CUKRY (g) 70,00 BŁONNIK (g) 35,80 SÓL (g) 2734,20
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica), kawa mleczna 250g (mleko, jęczmień, żyto) 250ml, chleb mieszany 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka z indyka 60g (soja) jabłko gotowane na parze 150g		Brokułowa 400g (pszenica, seler) schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler) ziemniaki z koperkiem 200g, buraczek 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) twarożek z koperkiem 50g (mleko) szynka delikatesowa 20g (soja) sałata 35g z oliwą		ENERGIA (kcal) 2125,00 BIAŁKO (g) 108,00 TŁUSZCZ (g) 57,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 319,60 CUKRY (g) 79,40 BŁONNIK (g) 29,60 SÓD (mg) 2052,80