

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
19.06.2026r (piątek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, gorczyca), ogórek 50g		Botwina z ziemniakiem 400g (gluten , seler), makaron z twarogiem 260g (gluten , mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2120,40 BIAŁKO (g) 101,00 TŁUSZCZ (g) 47,90 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 342,00 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 38,50 SÓL (g) 3,60
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, gorczyca), pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten , seler), makaron z twarogiem 260g (gluten , mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko gotowane 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 1980,90 BIAŁKO (g) 97,00 TŁUSZCZ (g) 50,80 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 296,90 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 21,20 SÓL (g) 1,40
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (pszenica żyto), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, gorczyca), pomidor 50g	Serek wiejski 200g (mleko)	Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten , seler), makaron z twarogiem 260g (gluten, mleko), kompot z owocowy 250g, jabłko 150g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2144,40 BIAŁKO (g) 116,50 TŁUSZCZ (g) 60,90 NKT (g) 32,00 WĘGLOWODANY (g) 297,40 CUKRY (g) 71,30 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 6,80
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100 (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, gorczyca), pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten , seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka wiejska 60g (soja), sałata z oliwą 35		ENERGIA (kcal) 1770,60 BIAŁKO (g) 91,10 TŁUSZCZ (g) 54,80 NKT (g) 26,30 WĘGLOWODANY (g) 252,30 CUKRY (g) 33,30 BŁONNIK (g) 30,30 SÓL (g) 3,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 19.06.2026r (piątek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana mleku 300g (mleko) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , ser mozzarella 30g (mleko) , szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, gorczyca) , ogórek 50g	Jabłko 150g	Grochówka 400g (gluten , seler) , makaron z twarogiem 260g (gluten , jajo, mleko) , kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka wiejska 60g (soja) , sałata z oliwą 35g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2210,40 BIAŁKO (g) 111,00 TŁUSZCZ (g) 57,90 NKT (g) 32,30 WĘGLOWODANY (g) 362,30 CUKRY (g) 87,50 BŁONNIK (g) 38,70 SÓL (g) 6,90
Dieta Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, gorczyca) , pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten_ , seler) , makaron z twarogiem 260g (gluten , jajo, mleko) , kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten_) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka wiejska 60g (soja) , sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2001,40 BIAŁKO (g) 95,10 TŁUSZCZ (g) 50,10 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 299,30 CUKRY (g) 67,80 BŁONNIK (g) 24,60 SÓL (g) 5,30

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
20.06.2026r (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) miód 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 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) 5,00
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (pszenica, 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), 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 gluten ,) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Marchwianka 400g (gluten, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, jajo, seler), w sosie koperkowym 50g (pszenica, seler), ryż na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 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), kasza gryczana na sypko 200g, sałatka z ogórka 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 20.06.2026r (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, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g	Chrupki kukurydziane	Neapolitańska z makaronem 400g (gluten, mleko, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, 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 (gluten), 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, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) miód 25g, szynka delikatesowa 30g (soja), jabłko 150g		Marchwianka 400g (pszenica, seler), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g (gluten, 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 (gluten), 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

21.06.2026r (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), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet smażony w panierce 110g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, kapusta gotowana 150g (gluten), kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2332,90 BIAŁKO (g) 101,40 TŁUSZCZ (g) 84,70 NKT (g) 27,60 WĘGLOWODANY (g) 307,80 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 5,20
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko.), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, szynka z indyka 40g (gluten), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata z oliwą 30g		ENERGIA (kcal) 2122,40 BIAŁKO (g) 106,30 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g)23,50 WĘGLOWODANY (g) 300,30 CUKRY (g) 61,30 BŁONNIK (g) 26,60 SÓL (g) 5,60
Dieta łatwostrawna 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), pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata z oliwą 30g		ENERGIA (kcal) 2212,40 BIAŁKO (g) 113,80 TŁUSZCZ (g) 64,00 NKT (g) 25,30 WĘGLOWODANY (g) 309,60 CUKRY (g) 67,60 BŁONNIK (g) 26,70 SÓL (g) 5,80
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta jajeczna 50g (jajo, gorczyca), szynka z indyka 20g (gluten), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g(gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		ENERGIA (kcal) 1852,80 BIAŁKO (g) 89,10 TŁUSZCZ (g) 56,80 NKT (g) 16,60 WĘGLOWODANY (g) 263,50 CUKRY (g) 44,90 BŁONNIK (g) 35,60 SÓL (g) 5,01

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 21.06.2026r (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), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet smażony w panierce 110g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, kapusta gotowana 150g (pszenica), kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata 20g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2332,90 BIAŁKO (g) 101,40 TŁUSZCZ (g) 84,70 NKT (g) 27,60 WĘGLOWODANY (g) 307,80 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 6,51
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g(mleko.), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), miód 25g, szynka z indyka 40g (gluten), pomidor 50g		Pomidorowa z ryżem 400g (seler), filet gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), polędwica sopocka 60g (mleko, soja), sałata 20g		ENERGIA (kcal) 2122,40 BIAŁKO (g) 106,30 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g)23,50 WĘGLOWODANY (g) 300,30 CUKRY (g) 61,30 BŁONNIK (g) 26,60 SÓD (mg) 5,61

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

22.06.2026r (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 z cebulą i olejem 100g	Jogurt naturalny 150g (mleko.)	ENERGIA (kcal) 2442,80 BIAŁKO (g) 96,50 TŁUSZCZ (g) 79,90 NKT (g) 29,90 WĘGLOWODANY (g) 349,50 CUKRY (g) 79,00 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 7,25
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g (mleko.), kawa mleczna 250g (mleko , gluten) chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ dżem niskosłodzony 25g, szynka gotowana 30g(soja),_jabłko gotowane 150g		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten , seler.), gulasz wołowy gotowany 200g (gluten , seler.), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja , mleko , gluten , seler , gorczyca) pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2262,00 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 58,90 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 351,10 CUKRY (g) 85,40 BŁONNIK (g) 27,80 SÓL (g) 5,87
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Ryż na mleku 300g (mleko.), kawa mleczna 250g (mleko , gluten) chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka gotowana 60g(soja),_ jabłko gotowane 150g	Kefir naturalny 200g (mleko)	Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten , seler.), gulasz wołowy gotowany 200g (gluten , seler.), kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten), buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z piersi kurczaka 60g (soja , mleko , gluten , seler , gorczyca)pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2348,90 BIAŁKO (g) 103,60 TŁUSZCZ (g) 61,90 NKT (g) 26,30 WĘGLOWODANY (g) 359,50 CUKRY (g) 90,60 BŁONNIK (g) 29,60 SÓD(mg) 6,05
Dieta z ogr. łatwo pryswajalnych 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 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 22.06.2026r (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 z cebulą i olejem 100g	Jogurt owocowy 150g (mleko.)	ENERGIA (kcal) 2542,80 BIAŁKO (g) 103,50 TŁUSZCZ (g) 81,90 NKT (g) 31,90 WĘGLOWODANY (g) 349,50 CUKRY (g) 94,00 BŁONNIK (g) 44,00 SÓL (g) 7,45
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g (mleko.) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , dżem niskosłodzony 25g, szynka gotowana 30g (soja) , jabłko gotowane 150g		Ziemniaczanka z koperkiem 400g (gluten, seler.) , gulasz wołowy gotowany 200g (gluten, seler.) , kasza jęczmienna na sypko 200g (gluten) , buraczek 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2502,00 BIAŁKO (g) 103,30 TŁUSZCZ (g) 60,90 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 351,10 CUKRY (g) 90,40 BŁONNIK (g) 27,80 SÓL (g) 5,95

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

23.06.2026r (wtorek)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twaróg z koperkiem 50g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler), kotlet z jajka pieczony 100g (gluten, jajo), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), bukiet warzyw 150g z dodatkiem oliwy		ENERGIA (kcal) 2236,80 BIAŁKO (g) 99,50 TŁUSZCZ (g) 76,10 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 307,30 CUKRY (g) 60,80 BŁONNIK (g) 37,60 SÓL (g) 4,99
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twaróg z koperkiem 50g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g		Botwina z ziemniakiem 400g (gluten, seler), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), bukiet warzyw 150g z dodatkiem oliwy		ENERGIA (kcal) 2266,50 BIAŁKO (g) 99,50 TŁUSZCZ (g) 56,70 NKT (g) 23,80 WĘGLOWODANY (g) 307,30 CUKRY (g) 60,80 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 6,60
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb mieszany 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), twaróg z koperkiem 50g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	Botwina z ziemniakiem 400g (gluten, seler), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten), kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g chleb mieszany 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), bukiet warzyw 150g z dodatkiem oliwy	Jogurt naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2460,50 BIAŁKO (g) 129,90 TŁUSZCZ (g) 66,70 NKT (g) 30,80 WĘGLOWODANY (g) 30,80 CUKRY (g) 87,60 BŁONNIK (g) 32,90 SÓL (g) 6,70
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (jęczmień, żyto), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z twarogu i pomidora 70g (mleko), szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), pomidor 50g		Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler, gluten), pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, gluten), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta rybna z jarzynami i pomidorami 80g (ryba, seler), bukiet warzyw 150g z dodatkiem oliwy		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 23.06.2026r (wtorek) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg z koperkiem 50g (mleko), (mleko) , szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , pomidor 50g	Krakersiki 50g (gluten)	Krupnik z kaszy jaglanej 400g (seler) , kotlet z jajka pieczony 100g (gluten, jajo.) , ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka 60g (soja) , bukiet warzyw 150g z dodatkiem oliwy	Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2279,60 BIAŁKO (g) 85,50 TŁUSZCZ (g) 85,80 NKT (g) 32,90 WĘGLOWODANY (g) 298,10 CUKRY (g) 71,60 BŁONNIK (g) 41,00 SÓL (g) 4,50
Dieta Łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg z koperkiem 50g (mleko) , szynka z piersi kurczaka 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) , pomidor 50g		Botwina z ziemniakiem 400g (gluten, seler) , pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowy 50g (jajo, gluten) , ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (gluten) , kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka 60g (soja) , bukiet warzyw 150g z dodatkiem oliwy		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

24.06.2026r (środa)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko) ,_ polędwica sopocka 20g (mleko, soja) , sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), makaron z mięsem 250g (gluten) , sałatka z ogórka 150g, kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler) , bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g		ENERGIA (kcal) 2172,30 BIAŁKO (g) 98,00 TŁUSZCZ (g) 69,50 NKT (g) 28,90 WĘGLOWODANY (g) 320,10 CUKRY (g) 66,00 BŁONNIK (g) 38,90 SÓL (g) 4,60
Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko) , polędwica sopocka 20g _ (mleko, soja) , sałata z oliwą 50g		Brokułowa 400g (gluten, seler), makaron z mięsem 250g (gluten) , buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ kiełbasa szynkowa 60g (soja) , pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2199,50 BIAŁKO (g) 104,00 TŁUSZCZ (g) 64,80 NKT (g) 28,00 WĘGLOWODANY (g) 306,00 CUKRY (g) 68,80 BŁONNIK (g) 29,00 SÓL (g) 5,60
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ polędwica sopocka 20g _ (mleko, soja) sałata z oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Brokułowa 400g (gluten, seler), makaron z mięsem 250g (gluten) , buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ kiełbasa szynkowa 60g (soja) , pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2256,00 BIAŁKO (g) 108,20 TŁUSZCZ (g) 67,30 NKT (g) 29,50 WĘGLOWODANY (g) 312,10 CUKRY (g) 77,90 BŁONNIK (g) 33,10 SÓL (g) 5,89
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ _ polędwica sopocka 20g _ (mleko, soja) _ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Brokułowa 400g (gluten, seler), makaron z mięsem 250g (gluten.) , sałatka z ogórka 150g	Herbata b/c 250g, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) ,_ pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler) , bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g		ENERGIA (kcal) 2189,80 BIAŁKO (g) 90,40 TŁUSZCZ (g) 69,60 NKT (g) 25,70 WĘGLOWODANY (g) 305,40 CUKRY (g) 31,20 BŁONNIK (g) 28,30 SÓL (g) 6,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 24.06.2026r (środa) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko), polędwica sopocka 20g (mleko, soja)_ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	jabłko 150g	Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten, jajo, seler), makaron z mięsem 250g (gluten), sałatka z ogórka 150g, kompot owocowy 250ml,	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g_(gluten ,), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ pasta z soczewicy z jarzynami 80g (seler), pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2122,30 BIAŁKO (g) 93,00 TŁUSZCZ (g) 64,50 NKT (g) 25,90 WĘGLOWODANY (g) 320,10 CUKRY (g) 71,00 BŁONNIK (g) 43,90 SÓL (g) 5,00
Dieta Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko),_ pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 70g_ (mleko), polędwica sopocka 20g (mleko, soja)_ sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400g (gluten , jajo, seler), makaron z mięsem 250g (gluten), _buraczek 150g, Kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml , chleb pszenno-żytni 120g_(gluten ,), masło 82% tłuszczu 12g (mleko)_ kielbasa szynkowa 60g(soja)_ pomidor 50g		ENERGIA (kcal) 2334,90 BIAŁKO (g) 106,10 TŁUSZCZ (g) 68,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 338,50 CUKRY (g) 69,80 BŁONNIK (g) 31,90 SÓL (g) 5,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
25.06.2026r (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 (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko 150g		Koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (gluten, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg 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) 5,80
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane na parze 150g		Brokułowa 400g (gluten, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, buraczek 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg 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 SÓL (g) 5,15
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza manna na mleku 300g (mleko, pszenica) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane na parze 150g	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Brokułowa 400g (gluten, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, buraczek 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg 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 SÓL (g) 7,00
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) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane na parze 150g Jogurt naturalny 150g (mleko)		Brokułowa 400g (gluten, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Herbata b/c 250g Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg 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 SÓL (g) 5,21

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 25.06.2026r (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) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (gluten, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg 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) 6,75
Dieta łagodna	Kasza manna na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , szynka z indyka 60g (soja) , jabłko gotowane na parze 150g		Brokułowa 400g (gluten, seler) , schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g (gluten, seler) , ziemniaki z koperkiem 200g, buraczek 150g, kompot 250g	Herbata b/c 250g, chleb mieszany 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) , twaróg 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 SÓL (g) 6,20

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
26.06.2026r (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, ogórek 50g		Grochówka 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g		ENERGIA (kcal) 2405,40 BIAŁKO (g) 112,00 TŁUSZCZ (g) 71,90 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 313,30 CUKRY (g) 58,50 BŁONNIK (g) 36,70 SÓL (g) 5,60
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (mleko), sałata 20g, pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), sałata z oliwą 35g	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 pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (gluten), sałata 20g, pomidor 50g	Serek wiejski 200g (mleko)	Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2244,40 BIAŁKO (g) 121,50 TŁUSZCZ (g) 68,90 NKT (g) 32,00 WĘGLOWODANY (g) 297,40 CUKRY (g) 71,30 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 5,80
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250g (gluten), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), ser mozzarella 30g (mleko), szynka z indyka 30g (gluten), sałata 20g, ogórek 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g		ENERGIA (kcal) 1986,60 BIAŁKO (g) 102,10 TŁUSZCZ (g) 70,80 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 253,60 CUKRY (g) 33,30 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 5,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 26.06.2026r (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 (mleko), sałata 20g, ogórek 50g	Mus owocowy 100g	Grochówka 400g(gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g, kompot owocowy 250g	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Jogurt owocowy 150g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2495,40 BIAŁKO (g) 102,00 TŁUSZCZ (g) 74,90 NKT (g) 31,30 WĘGLOWODANY (g) 333,30 CUKRY (g) 68,50 BŁONNIK (g) 37,70 SÓL (g) 5,80
Dieta Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka z indyka 60g (mleko), sałata 20g, pomidor 50g		Kalafiorowa z ziemniakiem 400g (gluten, seler), ryba gotowana na parze z koperkiem z koperkiem 80g, ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot z owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2398,40 BIAŁKO (g) 108,00 TŁUSZCZ (g) 75,90 NKT (g) 31,30 WĘGLOWODANY (g) 363,30 CUKRY (g) 78,50 BŁONNIK (g) 39,70 SÓL (g) 4,80

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
27.06.2026r (sobota)

	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą		Szczawiowa z lanym ciastem (seler, jajko, gluten), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron wieloziarnisty 250g (gluten, jajo), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2303,40 BIAŁKO (g) 100,90 TŁUSZCZ (g) 58,00 NKT (g) 24,80 WĘGLOWODANY (g) 336,90 CUKRY (g) 70,50 BŁONNIK (g) 45,20 SÓL (g) 8,00
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą		Płatkowa 400g (seler, gluten), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron 250g (gluten) buraczek 150g (SEL) kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2133,80 BIAŁKO (g) 98,40 TŁUSZCZ (g) 55,80 NKT (g) 22,60 WĘGLOWODANY (g) 314,40 CUKRY (g) 69,60 BŁONNIK (g) 24,40 SÓL (g) 5,10
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą	Jogurt naturalny 150g (mleko)	Płatkowa 400g (seler, gluten), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron 250g (gluten) buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g, chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2177,80 BIAŁKO (g) 109,50 TŁUSZCZ (g) 55,20 NKT (g) 24,60 WĘGLOWODANY (g) 250,20 CUKRY (g) 75,90 BŁONNIK (g) 24,40 SÓL (g) 5,10
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (gluten), Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą		Płatkowa 400g (seler, gluten), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron wieloziarnisty 250g (gluten), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (seler), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko 150g		ENERGIA (kcal) 1910,20 BIAŁKO (g) 84,30 TŁUSZCZ (g) 61,00 NKT (g) 21,10 WĘGLOWODANY (g) 269,10 CUKRY (g) 24,70 BŁONNIK (g) 32,60 SÓL (g) 5,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 27.06.2026r (sobota) Jadłospis dla dzieci					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą	Kisiel do picia 250ml	Płatkowa 400g (seler, gluten), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (gluten, seler) makaron 250g (gluten, jajo.) buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 60g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2149,80 BIAŁKO (g) 115,80 TŁUSZCZ (g) 59,60 NKT (g) 25,50 WĘGLOWODANY (g) 312,30 CUKRY (g) 69,00 BŁONNIK (g) 25,90 SÓL (g) 5,20
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300g300g (mleko), kawa mleczna 250g (mleko, gluten) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), dżem 25g, szynka drobiowa 30g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca), sałata 35g z oliwą			Herbata b/c 250g , chleb pszenno-żytni 120g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), kiełbasa szynkowa 60g (soja), jabłko gotowane 150g		ENERGIA (kcal) 2019,80 BIAŁKO (g) 105,80 TŁUSZCZ (g) 50,60 NKT (g) 23,50 WĘGLOWODANY (g) 312,30 CUKRY (g) 69,00 BŁONNIK (g) 24,90 SÓL (g) 5,10

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
28.06.2026r (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) 2258,90 BIAŁKO (g) 101,00 TŁUSZCZ (g) 77,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 309,80 CUKRY (g) 65,20 BŁONNIK (g) 42,00 SÓL (g) 5,30
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten), kawa mleczna 250g (mleko, gluten), chleb pszenno-żytni 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka z piersi kurczaka 60g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) pomidor 50g		Pomidorowa z 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) 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 cięża/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) 2244,30 BIAŁKO (g) 120,40 TŁUSZCZ (g) 66,30 NKT (g) 29,60 WĘGLOWODANY (g) 309,40 CUKRY (g) 61,40 BŁONNIK (g) 34,90 SÓL (g) 6,40
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250mg (gluten) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (gluten), masło 82% tłuszczu 12g (mleko), pasta brokułowa z jajkiem 70g (jajo) szynka z piersi kurczaka 20g (soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) pomidor 50g		Pomidorowa z 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) 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 28.06.2026r (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 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 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) _ sałatka jarzynowa 200g (jajo, seler, gorczyca) , polędwica sopocka 20g _(mleko, soja)	Chleb chrupki 5g/1szt (gluten) twarożek z koperkiem 50g (mleko)	ENERGIA (kcal) 2388,90 BIAŁKO (g) 104,00 TŁUSZCZ (g) 78,90 NKT (g) 24,70 WĘGLOWODANY (g) 309,80 CUKRY (g) 65,20 BŁONNIK (g) 42,00 SÓL (g) 5,30
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300g (mleko, gluten) , kawa mleczna 250g (mleko, gluten) , chleb pszenno-żytni 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) szynka z piersi kurczaka 60g soja, mleko, gluten, seler, gorczyca) _ pomidor 50g		Pomidorowa z 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 100g (gluten) , masło 82% tłuszczu 12g (mleko) _ polędwica sopocka 60g _(mleko, soja) _sałata z oliwą 35g		ENERGIA (kcal) 2210,80 BIAŁKO (g) 113,80 TŁUSZCZ (g) 56,00 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 304,60 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,40