

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 01.01.2026r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.ME.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Ser żółty 50g <u>(MLE.)</u> Szynka wiejska 30g <u>(SOJ)</u> Sałata 35g, mandarynka 100g		Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka wiejska 80g <u>(SOJ)</u> Sałata 35g, Pomidor 80g		Kawa zbożowa 250ml <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u> Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka wiejska 80g <u>(SOJ)</u> Sałata 35g, Pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Rzodkiewka w plastrach 30g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Udo gotowane 250g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Udo gotowane 200g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Udo gotowane 200g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem
PD		Chleb razowy 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Schab gotowany wjarzynach30g	Chleb razowy 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Bukiet warzyw z oliwą 120g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Bukiet warzyw z oliwą 120g		Herbata b/c Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Bukiet warzyw z oliwą 120g
PN	Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2406,83 Białko (g) 128,60 Tłuszcz (g) 88,93 NKT (g) 46,66 Węglowodany(g) 272,14 Cukry (g) 54,95 Błonnik pokarm. 26,95 Sól (g) 7,62	Energia (kcal) 2664,20 Białko (g) 147,55 Tłuszcz (g) 97,35 NKT (g) 53,24 Węglowodany(g) 291,97 Cukry (g) 56,77 Błonnik pokarm.31,65 Sól (g) 8,89	Energia (kcal) 2319,36 Białko (g) 126,63 Tłuszcz (g) 79,80 NKT (g) 40,99 Węglowodany(g) 263,51 Cukry (g) 55,13 Błonnik pokarm. 22,99 Sól (g) 8,46	Energia (kcal) 2593,55 Białko (g) 146,88 Tłuszcz (g) 90,17 NKT (g) 47,56 Węglowodany(g) 287,48 Cukry (g) 57,52 Błonnik pokarm. 25,51 Sól (g) 9,73	Energia (kcal) 2151,71 Białko (g) 107,50 Tłuszcz (g) 92,14 NKT (g) 40,04 Węglowodany(g) 204,60 Cukry (g) 19,18 Błonnik pokarm. 36,57 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 01.01.2026r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 30g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	mandarynka 100g	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL. .</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL. MLE.JAJ</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) bukiet warzyw z oliwą 120g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw z oliwą 120g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2804,66 Białko (g) 150,76 Tłuszcz (g) 94,63 NKT (g) 52,04 Węglowodany(g) 320,99 Cukry (g) 67,39 Błonnik pokarm. 38,15 Sól (g) 9,20	Energia (kcal) 2537,84 Białko (g) 128,11 Tłuszcz (g) 78,53 NKT (g) 40,57 Węglowodany(g) 315,23 Cukry (g) 68,41 Błonnik pokarm. 30,89 Sól (g) 8,38

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 02.01.2026r (piątek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 50g		Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g/1szt Polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g
II ŚN		Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)		Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Ryba smażona w panierce 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml		Grysikowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Grysikowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), Rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), Rzodkiewka w plastrach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy 100g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ogórka 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Jabłko gotowane 150g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy 100g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ogórka 100g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2320,28 Białko (g) 111,29 Tłuszcz (g) 75,74 NKT (g) 37,30 Węglowodany (g) 280,50 Cukry (g) 47,82 Błonnik 37,53 Sól (g) 6,05	Energia (kcal) 2649,62 Białko (g) 125,75 Tłuszcz (g) 88,53 NKT (g) 44,30 Węglowodany (g) 3054,51 Cukry (g) 48,42 Błonnik 37,59 Sól (g) 7,25	Energia (kcal) 2167,52 Białko (g) 94,94 Tłuszcz (g) 76,16 NKT (g) 40,40 Węglowodany (g) 262,39 Cukry (g) 52,77 Błonnik 24,96 Sól (g) 5,24	Energia (kcal) 2463,07 Białko (g) 116,78 Tłuszcz (g) 90,31 NKT (g) 49,43 Węglowodany (g) 282,29 Cukry (g) 63,35 Błonnik 28,23 Sól (g) 6,93	Energia (kcal) 2070,69 Białko (g) 97,18 Tłuszcz (g) 83,40 NKT (g) 43,38 Węglowodany (g) 209,85 Cukry (g) 18,41 Błonnik 44,16 Sól (g) 5,36

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 02.01.2026r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka wiejska 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Papryka 40g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka wiejska 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, pomidor 80g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml	Grycikowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi olejem 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Gruszka 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2593,96 Białko (g) 1237,05 Tłuszcz (g) 91,20 NKT (g) 48,01 Węglowodany (g) 284,18 Cukry (g) 65,76 Błonnik 33,73 Sól (g) 8,20	Energia (kcal) 2596,91 Białko (g) 126,18 Tłuszcz (g) 92,98 NKT (g) 52,26 Węglowodany (g) 296,06 Cukry (g) 72,13 Błonnik 29,68 Sól (g) 6,64

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 03.01. 2026r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 50g/2szt Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 50g/2szt Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kawa zbożowa b/c 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u> Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g
Obiad	Ogórkowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron wieloziarnisty 200g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Surówka z selera i jabłka z olejem 150g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sos pomidorowy z mięsem 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron 200g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> sos pomidorowy z mięsem 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron wieloziarnisty 200g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Surówka z selera i jabłka z olejem 150g <u>(SEL.)</u>
PD		Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Pulpet drobiowy 50g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Pomidor 50g		Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Pulpet drobiowy 50g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Pomidor 50g	Chleb razowy 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Pulpet drobiowy 50g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z oliwą 50g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 100g
P			Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Twaróg z koperkiem 80g <u>(MLE.)</u>		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2 315,56 Białko (g) 94,38 Tłuszcz (g) 63,31 NKT (g) 29,35 Węglowodany (g) 324,92 Cukry (g) 57,41 Błonnik pokarm. 38,87 Sól (g) 6,91	Energia (kcal) 2361,80 Białko (g) 121,56 Tłuszcz (g) 6,46 NKT (g) 30,30 Węglowodany (g) 302,13 Cukry (g) 59,89 Błonnik pokarm. 40,25 Sól (g) 6,21	Energia (kcal) 2327,25 Białko (g) 100,35 Tłuszcz (g) 56,56 NKT (g) 30,77 Węglowodany (g) 344,20 Cukry (g) 63,53 Błonnik pokarm. 26,11 Sól (g) 5,72	Energia (kcal) 2365,29 Białko (g) 127,43 Tłuszcz (g) 57,81 NKT (g) 31,70 Węglowodany (g) 320,16 Cukry (g) 64,67 Błonnik pokarm. 26,91 Sól (g) 5,71	Energia (kcal) 2124,00 Białko (g) 110,44 Tłuszcz (g) 68,71 NKT (g) 33,31 Węglowodany (g) 246,79 Cukry (g) 25,30 Błonnik pokarm.42,06 Sól (g) 6,67

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 03.01. 2026r (sobota)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
P D	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2411,76 Białko (g) 94,40 Tłuszcz (g) 53,88 NKT (g) 53,88 Węglowodany (g) 372,35 Cukry (g) 103,67 Błonnik pokarm. 29,07 Sól (g) 7,67	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 04.01.2026r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g -1szt	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g -1szt	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g -1szt	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g -1szt	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g -1szt
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL</u>) Pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL</u>) Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL</u>) Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>), Schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>), Schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa 250g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>)		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g,a Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2380,82 Białko (g) 88,63 Tłuszcz (g) 63,37 NKT (g) 27,26 Węglowodany (g) 336,98 Cukry (g) 62,97 Błonnik pokarmowy 40,67 Sól (g) 5,93	Energia (kcal) 2823,20 Białko (g) 127,85 Tłuszcz (g) 80,97 NKT (g) 37,37 Węglowodany (g) 371,87 Cukry (g) 72,70 Błonnik pokarm. 42,31 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2005,34 Białko (g) 98,87 Tłuszcz (g) 47,44 NKT (g) 29,09 Węglowodany (g) 283,06 Cukry (g) 58,72 Błonnik pokarmowy 25,76 Sól (g) 6,03	Energia (kcal) 444,48 Białko (g) 133,70 Tłuszcz (g) 66,16 NKT (g) 40,82 Węglowodany (g) 314,67 Cukry (g) 68,82 Błonnik pokarmowy 28,88 Sól (g) 8,42	Energia (kcal) 2049,42 Białko (g) 117,41 Tłuszcz (g) 69,72 NKT (g) 37,37 Węglowodany (g) 215,24 Cukry (g) 34,18 Błonnik pokarmowy 4,77 Sól (g) 8,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 04.01.2026r (niedziela)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL</u>) Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Mus owocowy pasteryzowany -100g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2227,11 Białko (g) 119,64 Tłuszcz (g) 54,53 NKT (g) 33,81 Węglowodany (g) 300,17 Cukry (g) 89,87 Błonnik pokarmowy 28,01 Sól (g) 7,83	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 05.01.2026r (poniedziałek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml (.MLE.) Kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa szynkowa 80g (SOJ.) Sałata 35g, Papryka 40g	Kasza jaglana na mleku 300ml (.MLE.) Kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) Chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa szynkowa 80g (SOJ.) Sałata 20g Jabłko gotowane 200g	Kasza jaglana na mleku 300ml (.MLE.) Kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) Chleb pszenno- żytni100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa szynkowa 50g (SOJ.) Miód 25g/1szt, Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g	Kasza jaglana na mleku 300ml (.MLE.) Kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) Chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa szynkowa 80g (SOJ.) Sałata 20g Jabłko gotowane 200g	Kawa zbożowa b/c 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa szynkowa 80g (SOJ.) Sałata 35g,Papryka 40g
II ŚN		Serek wiejski 150g (MLE.)		Serek wiejski 150g (MLE.)	Serek wiejski 150g (MLE.)
Obiad	Jarzynowa z pomidorami 400ml (GLU PSZ.SEL.) Gulasz wieprzowy duszony 200g (GLU PSZ.SEL.) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400m(GLU PSZ.SEL.MLE.) Gulasz wołowy gotowany 200g (GLU PSZ.SEL.) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml			Jarzynowa z kalafiem i brokułem 400ml (GLU PSZ.SEL.) Gulasz wołowy gotowany 200g (GLU PSZ.SEL.) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty białej z olejem 150g,
PD		Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Jajko got. (JAJ.) Pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g(MLE.) Kiełbasa łopatkowa 30g (SOJ.), Pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Jajko got. (JAJ.) Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczyporkiem100g (JAJ.) Sałatka z ogórka kiszzonego 110g z oliwą	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Polędwica sopocka 80g (SOJ.) Sałata 15g, Pomidor 80g			Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczyporkiem100g (JAJ.) Sałatka z ogórka kiszzonego 110g z oliwą
PN	Chleb chrupki (GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g (MLE.)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2298,88 Białko (g) 79,27 Tłuszcz (g) 68,06 NKT (g) 29,05 Węglowodany (g) 309,41 Cukry (g) 52,73 Błonnik pokarm. 34,03	Energia (kcal) 2579,06 Białko (g) 120,31 Tłuszcz (g) 86,99 NKT (g) 47,06 Węglowodany (g) 330,59 Cukry (g) 74,10 Błonnik pokarm. 38,49	Energia (kcal) 2323,46 Białko (g) 91,20 Tłuszcz (g) 48,75 NKT (g) 29,82 Węglowodany (g) 356,75 Cukry (g) 70,96 Błonnik pokarmowy 28,82	Energia (kcal) 2575,74 Białko (g) 137,65 Tłuszcz (g) 69,74 NKT (g) 40,40 Węglowodany (g) 396,75 Cukry (g) 73,39 Błonnik pokarm. 31,43	Energia (kcal) 216,56 Białko (g) 101,69 Tłuszcz (g) 75,19 NKT (g) 32,28 Węglowodany (g) 242,57 Cukry (g) 24,85 Błonnik pokarm.47,55

Sól (g) 6,97	Sól (g) 8,43	Sól (g) 6,02	Sól (g) 5,27	Sól (g) 8,53
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 05.01.2026r (poniedziałek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25g/1szt Sałata 35g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	jabłko 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 10g pomidor 80g	
PN	serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2046,11 Białko (g) 112,18 Tłuszcz (g) 55,56 NKT (g) 34,00 Węglowodany (g) 263,45 Cukry (g) 80,50 Błonnik 23,50 Sól (g) 8,22	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 06.01.2026r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>) Sałata 20g, jabłko 150g		Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>) sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Brokułowa 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sztuka mięsa gotowana 80g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) w sosie własnym 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU PSZ.MLE,SEL</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>) Kompot owocowy 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU PSZ.MLE,SEL</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa szynkowa 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa szynkowa 30g(<u>SOJ.</u>) Sałata 10g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 30g(<u>SOJ.</u>) Sałata 10g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 100g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 100g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2392,90 Białko (g) 105,46 Tłuszcz (g) 76,95 NKT (g) 32,43 Węglowodany (g) 272,24 Cukry (g) 5 5,02 Błonnik pokarm 33,16 Sól (g) 6,04	Energia (kcal) 2828,79 Białko (g) 133,46 Tłuszcz (g) 95,00 NKT (g) 43,93 Węglowodany (g) 292,99 Cukry (g) 55,44 Błonnik pokarm 36,52 Sól (g) 8,51	Energia (kcal) 2167,54 Białko (g) 102,70 Tłuszcz (g) 65,21 NKT (g) 36,55 Węglowodany (g) 306,00 Cukry (g) 66,37 Błonnik pokarm 28,49 Sól (g) 4,43	Energia (kcal) 2601,76 Białko (g) 133,02 Tłuszcz (g) 78,56 NKT (g) 44,22 Węglowodany (g) 319,74 Cukry (g) 68,62 Błonnik pokarm 29,47 Sól (g) 7,19	Energia (kcal) 2238,72 Białko (g) 107,92 Tłuszcz (g) 85,56 NKT (g) 43,71 Węglowodany (g) 236,10 Cukry (g) 27,88 Błonnik pokarm 41,13 Sól (g) 6,60

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 06.01.2026r (wtorek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobiona
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU PSZ.MLE,SEL</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>) Kompot owocowy 250ml	
PD	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2446,63 Białko (g) 115,80 Tłuszcz (g) 82,59 NKT (g) 46,27 Węglowodany (g) 314,47 Cukry (g) 83,37 Błonnik 26,87 Sól (g) 6,50	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 07.01.2026r (środa)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Gruszka 150g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natką pietruszki 80g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natką pietruszki 80g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Jabłko gotowane 150g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml
Obiad	Neapolitańska z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE. JAJ.SEL.</u>) Zraz wieprzowy duszony 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Kasza gryczana na sypko 200g Surówka z włoszczyzny z olejem 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Buraczek 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Kasza gryczana na sypko 200g Surówka z włoszczyzny z olejem 150g (<u>GOR.</u>)
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g
PN	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2349,44 Białko (g) 104,71 Tłuszcz (g) 74,22 NKT (g) 37,24 Węglowodany (g) 300,93 Cukry (g) 69,83 Błonnik pokarm. 31,06 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2613,41 Białko (g) 116,00 Tłuszcz (g) 84,22 NKT (g) 43,46 Węglowodany (g) 332,07 Cukry (g) 83,08 Błonnik pokarm. 38,32 Sól (g) 10,02	Energia (kcal) 2202,31 Białko (g) 95,87 Tłuszcz (g) 48,90 NKT (g) 29,99 Węglowodany (g) 328,36 Cukry (g) 74,80 Błonnik pokarm. 29,21 Sól (g) 5,52	Energia (kcal) 2495,10 Białko (g) 108,62 Tłuszcz (g) 58,88 NKT (g) 36,23 Węglowodany (g) 363,92 Cukry (g) 88,95 Błonnik pokarm. 34,77 Sól (g) 8,81	Energia (kcal) 2025,62 Białko (g) 87,17 Tłuszcz (g) 60,11 NKT (g) 32,16 Węglowodany (g) 259,30 Cukry (g) 45,15 Błonnik pokarm. 49,18 Sól (g) 8,96

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 07.01.2026r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca Łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g(<u>MLE.</u>) Szynga łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g	
II ŚN	Gruszka 150g	
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Buraczek 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Sałata 20g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2594,64 Białko (g) 118,72 Tłuszcz (g) 69,78 NKT (g) 42,07 Węglowodany (g) 357,58 Cukry (g) 64,14 Błonnik pokarm. 32,08 Sól (g) 6,41	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 08.01.2026r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.</u>) Sałata 20g,Pomidor 80g		Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml
Obiad	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 90g Sos koperkowy 100g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek Kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90g Sos koperkowy 100g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>)Schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2052,98 Białko (g) 108,59 Tłuszcz (g) 76,48 NKT (g) 36,18 Węglowodany (g) 231,82 Cukry (g) 48,40 Błonnik pokarmowy 26,90 Sól (g) 5,23	Energia (kcal) 2338,57 Białko (g) 123,24 Tłuszcz (g) 86,96 NKT (g) 42,79 Węglowodany (g) 262,39 Cukry (g) 57,71 Błonnik pokarmowy 32,71 Sól (g) 7,77	Energia (kcal) 2065,84 Białko (g) 115,65 Tłuszcz (g) 63,70 NKT (g) 35,82 Węglowodany (g) 247,05 Cukry (g) 55,68 Błonnik pokarmowy 23,10 Sól (g) 6,57	Energia (kcal) 2355,75 Białko (g) 132,19 Tłuszcz (g) 73,01 NKT (g) 42,44 Węglowodany (g) 277,00 Cukry (g) 64,46 Błonnik pokarmowy 28,34 Sól (g)8,61	Energia (kcal) 1926,00 Białko (g) 110,73 Tłuszcz (g) 80,77 NKT (g) 37,86 Węglowodany (g) 184,59 Cukry (g) 26,24 Błonnik pokarmowy 39,87 Sól (g) 5,64

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 08.01.2026r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g(<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Jabłko 200g -1szt.	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90g (<u>GLU PSZ.JAJ.,</u>) w sosie szpinakowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 90g sos koperkowy 100g (<u>GLU PSZ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.,</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2564,49 Białko (g) 120,64 Tłuszcz (g) 77,54 NKT (g) 32,87 Węglowodany (g) 337,63 Cukry (g) 86,88 Błonnik 50,28 Sól (g) 8,60	Energia (kcal) 2360,23 Białko (g) 121,77 Tłuszcz (g) 65,81 NKT (g) 36,13 Węglowodany (g) 305,24 Cukry (g) 69,84 Błonnik pokarmowy 31,34 Sól (g) 6,60

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 09.01.2026r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> , Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> , Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> , Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ.)</u> , Kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> , sałata 20g, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g		Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> , Miód 25g/ 1szt. Szynka wieprzowa 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g,Jabłko gotowane 200	Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka wieprzowa 80g <u>(SOJ)</u> Sałata 20g Jabłko gotowane 200g	Kawa zbożowa b/c 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u> Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata, Sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g
II ŚN		Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>		Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml <u>(GLU PSZ.SEL)</u> , Naleśniki z serem 250g <u>(GLU PSZ.MLE.JAJ.)</u> - 2szt, Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy 250ml Gruszka 150g		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml <u>(MLE.SEL.)</u> Klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml <u>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml <u>(MLE.SEL.)</u> Klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml <u>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> ,masło 10g <u>(MLE.)</u> , szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.MLE.SEL.GOR.)</u> , pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> , masło 10g <u>(MLE.)</u> , szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.MLE.SEL.GOR.)</u> , jabłko 150g	Chleb razowy 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> , masło 10g <u>(MLE.)</u> , połędwica sopocka 30g <u>(GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.)</u> , pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> , Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> , Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g <u>(RYB.)</u> , Sałata 35g, papryka 40g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, pomidor 60g		Herbata b/c 250ml chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> , Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g <u>(RYB.)</u> , Sałata 35g, papryka 40g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2620,65 Białko (g) 105,81 Tłuszcz (g) 77,61 NKT (g) 35,02 Węglowodany (g) 342,00 Cukry (g) 85,00 Błonnik 38,15 Sól (g) 9,80	Energia (kcal) 2986,73 Białko (g) 132,13 Tłuszcz (g) 101,33 NKT (g) 50,53 Węglowodany (g) 366,00 Cukry (g) 86,27 Błonnik 39,80 Sól (g) 11,55	Energia (kcal) 2221,10 Białko (g) 85,47 Tłuszcz (g) 63,27 NKT (g) 31,24 Węglowodany (g) 312,30 Cukry (g) 73,49 Błonnik 32,88 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2512,17 Białko (g) 98,89 Tłuszcz (g) 78,06 NKT (g) 40,19 Węglowodany (g) 332,66 Cukry (g) 77,64 Błonnik 34,33 Sól (g) 9,84	Energia (kcal) 1914,22 Białko (g) 77,89 Tłuszcz (g) 78,15 NKT (g) 30,46 Węglowodany (g) 193,40 Cukry (g) 33,50 Błonnik 43,43 Sól (g) 11,43

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 09.01.2026r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Dżem 25g/1szt, Ser żółty 50g <u>(MLE.)</u> Sałata 20g, Jabłko 200g	Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> , Dżem 25g/ 1szt., Szynka 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 200g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Grochówka 400ml <u>(SEL)</u> Naleśniki z serem 250g -2szt <u>(GLU PSZ.MLE.JAJ.)</u> Kompot owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml <u>(MLE.SEL.)</u> Klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml <u>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u> Sałata 20g, pomidor 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u> Sałata 20g, pomidor 60g
PN	Sok wielowarzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2868,23 Białko (g) 116,70 Tłuszcz (g) 79,48 NKT (g) 43,61 Węglowodany (g) 393,53 Cukry (g) 88,12 Błonnik 41,25 Sól (g) 5,58	Energia (kcal) 2227,94 Białko (g) 115,72 Tłuszcz (g) 76,12 NKT (g) 37,60 Węglowodany (g) 302,32 Cukry (g) 88,78 Błonnik 30,46 Sól (g) 2,59

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 10.01.2026r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 100g		Kasza jaglana na mleku (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) sałata z oliwą 50g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Polędwica sopocka 30g <u>GLU.JAJ.MLE. SEL.GOR.SOJ.</u>) Pomidor 50g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Polędwica sopocka 30g <u>GLU.JAJ.MLE. SEL.GOR.SOJ.</u>) Pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Polędwica sopocka 30g <u>GLU.JAJ.MLE. SEL.GOR.SOJ.</u>) Pomidor 50g
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.JAJ</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml(<u>SEL.MLE.GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml(<u>SEL.MLE.GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE</u>) Pasta mięsna z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE</u>) Pasta mięsna z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE</u>) Pasta mięsna z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kwaszony 80g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kwaszony 80g
PN	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2222,35 Białko (g) 102,21 Tłuszcz (g) 67,02 NKT (g) 28,07 Węglowodany (g) 290,52 Cukry (g) 57,46 Błonnik pokarm. 26,73 Sól (g) 6,29	Energia (kcal) 2487,89 Białko (g) 120,82 Tłuszcz (g) 77,97 NKT (g) 35,01 Węglowodany (g) 311,51 Cukry (g) 54,53 Błonnik pokarm. 31,53 Sól (g) 7,37	Energia (kcal) 2050,02 Białko (g) 95,72 Tłuszcz (g) 54,00 NKT (g) 27,22 Węglowodany (g) 286,22 Cukry (g) 59,24 Błonnik pokarm. 23,75 Sól (g) 6,92	Energia (kcal) 2315,55 Białko (g) 114,33 Tłuszcz (g) 65,13 NKT (g) 34,19 Węglowodany (g) 307,21 Cukry (g) 62,01 Błonnik pokarm. 28,50 Sól (g) 8,00	Energia (kcal) 1862,91 Białko (g) 56,09 Tłuszcz (g) 66,35 NKT (g) 31,85 Węglowodany (g) 206,70 Cukry (g) 16,47 Błonnik pokarm. 36,00 Sól (g) 6,54

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 10.01.2026r (sobota)		
	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna/Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dzieci
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ,SEL.JAJ</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Grysikowa 400ml(<u>SEL.MLE.</u>) Klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml
P D	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kwaszony 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g
PN	Sok owocowo – warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2450,43 Białko (g) 100,27 Tłuszcz (g) 80,33 NKT (g) 34,29 Węglowodany (g) 319,30 Cukry (g) 93,48 Błonnik pokarm. 33,00 Sól (g) 6,78	Energia (kcal) 2290,74 Białko (g) 93,85 Tłuszcz (g) 67,33 NKT (g) 33,44 Węglowodany (g) 315,24 Cukry (g) 95,24 Błonnik pokarm. 30,63 Sól (g) 7,41