

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 03.11.2025r (poniedziałek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (MLE, GLU PSZ) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Miód 25g/1sz. Kiełbasa łopatkowa 50g (SOJ.) Sałata 35g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (MLE, GLU PSZ) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa łopatkowa 80g (SOJ.) Sałata 20g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Miód 25g/1sz. Kiełbasa łopatkowa 50g (SOJ.) Sałata 20g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa łopatkowa 80g (SOJ.) Sałata 20g, Pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (GLU JĘCZ. GLU ŻYT..) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa łopatkowa 80g (SOJ.) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ś		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Ogórkowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno- żytni 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 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 szczypiorkiem 100g (JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Szynka wiejska 80g (SOJ.) Sałata z oliwą 50g		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 szczypiorkiem 100g (JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2433,69 Białko (g) 107,20 Tłuszcz (g) 72,05 NKT (g) 28,06 Węglowodany (g) 324,80 Cukry (g) 59,20 Błonnik pokarm. 35,91 Sól (g) 7,68	Energia (kcal) 2674,69 Białko (g) 126,78 Tłuszcz (g) 84,83 NKT (g) 45,73 Węglowodany (g) 331,50 Cukry (g) 58,91 Błonnik pokarm. 42,18 Sól (g) 9,07	Energia (kcal) 2254,84 Białko (g) 100,01 Tłuszcz (g) 65,10 NKT (g) 38,85 Węglowodany (g) 297,42 Cukry (g) 48,47 Błonnik pokarm. 24,33 Sól (g) 4,78	Energia (kcal) 2497,91 Białko (g) 121,94 Tłuszcz (g) 82,68 NKT (g) 46,82 Węglowodany (g) 307,24 Cukry (g) 57,24 Błonnik pokarm. 29,57 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 2357,49 Białko (g) 110,11 Tłuszcz (g) 83,41 NKT (g) 43,33 Węglowodany (g) 249,47 Cukry (g) 24,27 Błonnik pokarm. 46,81 Sól (g) 6,57

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 03.11.2025r (poniedziałek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt. Kiełbasa łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Ziemniaczanka z pomidorami 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	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	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 20g	
PN	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2305,54 Białko (g) 104,11 Tłuszcz (g) 54,96 NKT (g) 32,57 Węglowodany (g) 329,02 Cukry (g) 109,89 Błonnik pokarm. 32,30 Sól (g) 6,56	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 04.11.2025r (wtorek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku (<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>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebula i oliwą 100g		Ryż na mleku (<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 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>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebula i oliwą 100g
II ŚN		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ,JAJ</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>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		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>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 pekińskiej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>) Sałata10g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>) Sałata10g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>) Sałata10g
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>) Sałata 35g, Pomidor 80g		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 15g, Pomidor 80g		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>) Sałata 15g, Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2220,30 Białko (g) 89,91 Tłuszcz (g) 87,89 NKT (g) 31,86 Węglowodany (g) 276,94 Cukry (g) 62,40 Błonnik pokarm 31,04 Sól (g) 7,61	Energia (kcal) 2690,01 Białko (g) 117,71 Tłuszcz (g) 104,96 NKT (g) 39,36 Węglowodany (g) 298,69 Cukry (g) 63,82 Błonnik pokarm 34,40 Sól (g) 9,91	Energia (kcal) 2074,57 Białko (g) 98,35 Tłuszcz (g) 59,35 NKT (g) 35,00 Węglowodany (g) 293,69 Cukry (g) 70,99 Błonnik pokarm 25,43 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2508,79 Białko (g) 128,67 Tłuszcz (g) 72,70 NKT (g) 42,69 Węglowodany (g) 300,67 Cukry (g) 73,24 Błonnik pokarm 26,41 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2137,84 Białko (g) 103,98 Tłuszcz (g) 84,00 NKT (g) 42,82 Węglowodany (g) 215,57 Cukry (g) 23,85 Błonnik pokarm 36,07 Sól (g) 7,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 04.11.2025r (wtorek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobiona
Śniadanie	Ryż na mleku (<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 80g(<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g	
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>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) 2416,84 Białko (g) 112,35 Tłuszcz (g) 81,39 NKT (g) 45,07 Węglowodany (g) 306,74 Cukry (g) 81,84 Błonnik 25,47 Sól (g) 7,30	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
Jadłospis 05.11.2025r (środa)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku (GLU PSZ.MLE.) Kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g (JAJ.) Szynka drobiowa 30g (SOJ.) Sałata 20g, Papryka 70g		Manna na mleku (GLU PSZ.MLE.) Kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) Chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Miód 25g/1szt Szynka drobiowa 50g (SOJ.) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT..) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g (JAJ.) Szynka drobiowa 30g (SOJ.) Sałata 20g, Papryka 40g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny 300ml
Obiad	Żurek z ziemniakiem 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) Filet z jarzynami duszony 150g (SEL.) Ryż brązowy na sypko 200g Sałatka z ogórka zielonego 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) Gulasz drobiowy gotowany z koperkiem 200g (GLU PSZ.SEL.) Ryż biały na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) gulasz drobiowy gotowany 200g z koperkiem (GLU PSZ.SEL.) Ryż brązowy na sypko200g Sałatka z ogórka zielonego 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta rybna z pomidorami 50g(RYB.SEL.)		Chleb pszenno-żytni 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta rybna z pomidorami 50g(RYB.SEL.)	Chleb razowy 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta rybna z pomidorami 50g(RYB.SEL.)
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Szynka delikatesowa 80g (SOJ.) Sałata 15g, Pomidor 80g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Szynka delikatesowa 80g (SOJ.) Sałata 15g, Pomidor 60g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Szynka delikatesowa 80g (SOJ.) Sałata 15g,Pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2326,00 Białko (g) 109,89 Tłuszcz (g) 78,65 NKT (g) 38,72 Węglowodany (g) 277,87 Cukry (g) 58,68 Błonnik pokarm 37,63 Sól (g) 6,14	Energia (kcal) 2586,49 Białko (g) 127,15 Tłuszcz (g) 82,10 NKT (g) 4,34 Węglowodany(g) 309,11 Cukry (g) 69,78 Błonnik pokarm 42,85 Sól (g) 8,26	Energia (kcal) 2418,79 Białko (g) 108,48 Tłuszcz (g) 70,31 NKT (g) 39,99 Węglowodany(g) 320,42 Cukry (g) 59,62 Błonnik pokarm 26,02 Sól (g) 6,20	Energia (kcal) 2745,93 Białko (g) 126,99 Tłuszcz (g) 81,38 NKT (g) 46,35 Węglowodany(g) 356,72 Cukry (g) 73,28 Błonnik pokarm 31,57 Sól (g) 9,60	Energia (kcal) 2173,79 Białko (g) 104,82 Tłuszcz (g) 77,96 NKT (g) 41,14 Węglowodany (g) 239,43 Cukry (g) 30,96 Błonnik pokarm 45,36 Sól (g) 8,77

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 05.11.2025r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Manna 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> Pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Papryka 70g	Manna na mleku <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 Szynka drobiowa 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 150g <u>(MLE.)</u>	
Obiad	Kalafiorowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Filet z jarzynami duszony 150g <u>(SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko 200g Sałatka z ogórka zielonego 150g Kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Gulasz drobiowy gotowany z koperkiem 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ryż biały na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 15g, Pomidor 80g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 15g, Pomidor 60g
PN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2497,84 Białko (g) 110,09 Tłuszcz (g) 29,87 NKT (g) 35,14 Węglowod.(g) 332,71 Cukry (g) 104,32 Błonnik pokarm 33,87 Sól (g) 5,96	Energia (kcal) 2355,81 Białko (g) 106,60 Tłuszcz (g) 53,02 NKT (g) 30,96 Węglowodany (g) 345,04 Cukry (g) 106,21 Błonnik pokarm 27,13 Sól (g) 6,24

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 06.11.2025r (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.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem wiśniowy 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g		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>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g		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>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek kiszony 80g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Szyńka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Szyńka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Szyńka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka w plastrach 30g
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 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</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 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 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 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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z pomidorem i oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z pomidorem i oliwą 100g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z pomidorem i oliwą 100g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2364,,53 Białko (g) 116,74 Tłuszcz (g) 75,35 NKT (g) 38,53 Węglowodany(g) 291,03 Cukry (g) 80,56 Błonnik pokarm. 30,23 Sól (g) 7,37	Energia (kcal) 2621,90 Białko (g) 135,69 Tłuszcz (g) 85,77 NKT (g) 45,09 Węglowodany(g)310,89 Cukry (g) 82,38 Błonnik pokarm.34,93 Sól (g) 8,63	Energia (kcal) 2473,85 Białko (g) 130,86 Tłuszcz (g) 81,24 NKT (g) 42,28 Węglowodany(g) 292,11 Cukry (g) 66,31 Błonnik pokarm. 27,67 Sól (g) 8,36	Energia (kcal) 2748,25 Białko (g) 140,11 Tłuszcz (g) 91,61 NKT (g) 48,85 Węglowodany(g) 316,08 Cukry (g) 68,31 Błonnik pokarm. 30,19 Sól (g) 9,63	Energia (kcal) 2153,71 Białko (g) 107,79 Tłuszcz (g) 92,68 NKT (g) 39,48 Węglowodany(g) 205,19 Cukry (g) 20,72 Błonnik pokarm. 37,02 Sól (g) 8,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 06.11.2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	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>) Dżem 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	
II ŚN	Mus owocowy 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 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</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 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>SOJ.</u>) Sałata z pomidorem i oliwą 100g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2685,89 Białko (g) 134,00 Tłuszcz (g) 83,05 NKT (g) 44,67 Węglowodany(g) 334,02 Cukry (g) 84,49 Błonnik pokarm. 38,15 Sól (g) 8,81	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 07.11.2025r (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>) Jajko gotowane 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>), Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), Dżem 50g/ 2szt, sałata 20g, pomidor 80g	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>), Kiełbasa szynkowa 80g (<u>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>) Jajko gotowane 100g (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, 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 Jabłko 150g		Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB.</u>), ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250ml		Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB.</u>), Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 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>), polędwica 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 mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</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 mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g, papryka 40g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2632,65 Białko (g) 106,21 Tłuszcz (g) 78,98 NKT (g) 38,20 Węglowodany (g) 341,62 Cukry (g) 85,00 Błonnik 38,15 Sól (g) 5,80	Energia (kcal) 2998,73 Białko (g) 132,53 Tłuszcz (g) 102,70 NKT (g) 53,71 Węglowodany (g) 365,58 Cukry (g) 86,27 Błonnik 39,80 Sól (g) 7,55	Energia (kcal) 1888,75 Białko (g) 77,12 Tłuszcz (g) 49,37 NKT (g) 28,08 Węglowodany (g) 269,61 Cukry (g) 79,73 Błonnik 31,34 Sól (g) 5,76	Energia (kcal) 2337,51 Białko (g) 101,57 Tłuszcz (g) 72,82 NKT (g) 43,60 Węglowodany (g) 302,92 Cukry (g) 91,09 Błonnik 35,17 Sól (g) 7,08	Energia (kcal) 1928,22 Białko (g) 78,29 Tłuszcz (g) 79,52 NKT (g) 33,64 Węglowodany (g) 193,00 Cukry (g) 33,50 Błonnik 43,43 Sól (g) 7,43

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 07.11.2025r (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	Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
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.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 60g	
PN	Sok wielowarzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2868,23 Białko (g) 116,70 Tłuszcz (g) 82,78 NKT (g) 43,61 Węglowodany (g) 393,53 Cukry (g) 88,12 Błonnik 41,25 Sól (g) 5,58	Energia (kcal) 2175,94 Białko (g) 99,12 Tłuszcz (g) 82,42 NKT (g) 38,30 Węglowodany (g) 290,32 Cukry (g) 88,78 Błonnik 30,46 Sól (g) 5,71

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 08.11.2025r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku <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> Twarożek z koperkiem 80g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 100g		Kasza jaglana na mleku <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> Twarożek z koperkiem 80g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</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.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g_ <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50g
Obiad	Kapuśniak 400ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron z mięsem 300g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml <u>(GLU PSZ. SEL.MLE.)</u> Sos pomidorowy z mięsem 100ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL)</u> Ziemniaki 200g Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml <u>(GLU PSZ. SEL.MLE.)</u> Sos pomidorowy z mięsem 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 delikatesowa 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 delikatesowa 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 delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, Ogórek kwaszony 80g
PN	Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2184,35 Białko (g) 98,21 Tłuszcz (g) 65,02 NKT (g) 27,37 Węglowodany (g) 288,52 Cukry (g) 57,46 Błonnik pokarm. 27,73 Sól (g) 8,29	Energia (kcal) 2449,89 Białko (g) 116,82 Tłuszcz (g) 75,97 NKT (g) 34,33 Węglowodany (g) 309,51 Cukry (g) 54,53 Błonnik pokarm. 32,53 Sól (g) 9,37	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 08.11.2025r (sobota)		
	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna/łatwostrawna częściowo rozdrobiona 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.</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.</u>) Sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ,SEL.</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Grycikowa 400ml(<u>GLU PSZ. 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>) Kiełbasa szynkowa 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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g
PN	Sok owocowo – warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2423,43 Białko (g) 96,27 Tłuszcz (g) 78,33 NKT (g) 33,59 Węglowodany (g) 317,30 Cukry (g) 93,48 Błonnik pokarm. 34,00 Sól (g) 8,78	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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 09.11.2025r (niedziela)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna 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>) Pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g		Kasza manna 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 50g/2szt Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	Kasza manna 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>) Szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	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>) , Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, pomidor 60g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Kotlet schabowy 150g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Schab gotowany w sosie 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb o niskim IG 40g chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka 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>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g		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.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU..</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z sałata 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2104,14 Białko (g) 98,79 Tłuszcz (g) 68,29 NKT (g) 30,80 Węglowodany(g) 269,46 Cukry (g) 61,26 Błonnik pokarm. 32,31 Sól (g) 7,88	Energia (kcal) 2352,71 Białko (g) 117,33 Tłuszcz (g) 77,46 NKT (g) 36,66 Węglowodany(g) 290,25 Cukry (g) 64,09 Błonnik pokarm. 37,11 Sól (g) 9,15	Energia (kcal) 193,,35 Białko (g) 94,24 Tłuszcz (g) 48,94 NKT (g) 30,71 Węglowodany(g) 278,37 Cukry (g) 63,14 Błonnik pokarm. 26,09 Sól (g) 5,32	Energia (kcal) 2176,92 Białko (g) 121,07 Tłuszcz (g) 59,68 NKT (g) 37,40 Węglowodany(g) 285,81 Cukry (g) 67,03 Błonnik pokarm. 28,21 Sól (g) 7,40	Energia (kcal) 1800,73 Białko (g) 101,27 Tłuszcz (g) 59,90 NKT (g) 30,86 Węglowodany(g) 197,59 Cukry (g) 37,76 Błonnik pokarm. 41,57 Sól (g) 6,38

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 09.11.2025r (niedziela)		
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna/ łatwostrawna częściowo rozdrobnioma 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>) Pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g	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 50g/2szt, Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Kotlet schabowy 150g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml
P D	Mus owocowo-warzywny 100g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ. .</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	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 60g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2174,79 Białko (g) 98,15 Tłuszcz (g) 71,42 NKT (g) 32,45 Węglowodany(g) 272,30 Cukry (g) 78,03 Błonnik pokarm. 32,42 Sól (g) 8,12	Energia (kcal) 2001,00 Białko (g) 92,61 Tłuszcz (g) 52,07 NKT (g) 32,36 Węglowodany(g) 281,21 Cukry (g) 99,91 Błonnik pokarm. 26,20 Sól (g) 5,51