

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 11.08.2025r (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 ŚN		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wołowy z jarzynami 200g (GLU PSZ. SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 150g Kompot z jabłek 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 z jabłek 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 białej 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.) Polędwica sopocka 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) 5,18	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 11.08.2025r (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>) Polędwica sopocka 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 12.08.2025r (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 zielonego 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 zielonego 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 ukraiński 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ,JAJ</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ. 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		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ. 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.</u>) Sałata10g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata10g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ..</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)5,61	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) 7,91	Energia (kcal) 2074,57 Białko (g) 99,35 Tłuszcz (g) 60,35 NKT (g) 35,28 Węglowodany (g) 298,69 Cukry (g) 70,99 Błonnik pokarm 25,43 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2508,79 Białko (g) 129,67 Tłuszcz (g) 73,70 NKT (g) 42,99 Węglowodany (g) 314,67 Cukry (g) 73,24 Błonnik pokarm 26,41 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2137,84 Białko (g) 104,98 Tłuszcz (g) 85,27 NKT (g) 42,82 Węglowodany (g) 217,57 Cukry (g) 23,85 Błonnik pokarm 36,07 Sól (g) 5,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 12.08.2025r (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	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ. 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) 113,35 Tłuszcz (g) 82,39 NKT (g) 45,37 Węglowodany (g) 311,74 Cukry (g) 81,84 Błonnik 25,47 Sól (g) 5,30	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 13.08.2025r (środa)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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>) Dżem 25g/1szt Szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</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>) Pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Papryka 40g
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	Żurek z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Filet gotowany 90g w sosie szpinakowym (<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		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) gulasz drobiowy gotowany 200g z koperkiem (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko200g Sałatka z ogórka zielonego 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</u>)		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</u>)	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</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 15g, Pomidor 80g		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 15g, 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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g,Pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
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 13.08.2025r (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>) Dżem 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>) 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>) Kiełbasa szynkowa 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>) Kiełbasa szynkowa 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 14.08.2025r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane 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 natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g		Płatki owsiane 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>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</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>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g
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	Soczewica z ziemniakiem i pomidorami 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Schab duszony 80g z jarzynami 100g(<u>SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Barszcz ukraiński 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Soczewica z ziemniakiem i pomidorami 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g ,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>) 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 razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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>) Szynka łopatkowa 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 łopatkowa 80g (<u>SOJ.</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>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2133,73 Białko (g) 114,56 Tłuszcz (g) 63,67 NKT (g)35,13 Węglowodany(g) 257,00 Cukry (g) 34,61 Błonnik pokarm. 36,58 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2392,47 Białko (g) 129,15 Tłuszcz (g) 70,94 NKT (g) 40,03 Węglowodany(g) 283,04 Cukry (g) 38,06 Błonnik pokarm. 43,54 Sól (g) 7,04	Energia (kcal) 2296,40 Białko (g) 113,01 Tłuszcz (g) 60,66 NKT (g) 35,87 Węglowodany(g) 311,07 Cukry (g) 60,77 Błonnik pokarm. 29,65 Sól (g) 5,94	Energia (kcal) 2433,37 Białko (g) 128,64 Tłuszcz (g) 66,11 NKT (g) 39,04 Węglowodany(g) 350,25 Cukry (g) 68,77 Błonnik pokarm. 34,33 Sól (g) 7,95	Energia (kcal) 1933,63 Białko (g) 90,45 Tłuszcz (g)71 ,99 NKT (g) 33,09 Węglowodany(g) 206,83 Cukry (g) 28,86 Błonnik pokarm. 36,28 Sól (g) 6,36

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 14.08.2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g , 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 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szyńka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g	
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2666,12 Białko (g) 122,38 Tłuszcz (g) 64,39 NKT (g) 38,03 Węglowodany(g) 389,08 Cukry (g) 71,80 Błonnik pokarm. 35 ,16 Sól (g) 6,10	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 15.08.2025r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem 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> Dżem 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 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 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, Jabłko 150g
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> 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> Szyńka wieprzowa 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> Szyńka wieprzowa 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> Szyńka wieprzowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z pomidorem i oliwą 100g
P N	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) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15.08.2025r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	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 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Mandarynka 100g	
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> Szynka wieprzowa 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 16.08.2025r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/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> Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Ogórek 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 30 <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 80g	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 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> Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Ogórek 60g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> Sałata 10g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> Sałata 10g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> Sałata 10g
Obiad	Kapuśniak z białej kapusty 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron wieloziarnisty 200g <u>(GLU PSZ.JAJ)</u> Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml		Jarzynowa 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 250ml		Jarzynowa 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 kapusty pekińskiej z olejem 150g
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 szynkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		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 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 szynkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Chleb chrupki 5g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2150,42 Białko (g) 97,45 Tłuszcz (g) 69,90 NKT (g) 31,44 Węglowodany (g) 292,39 Cukry (g) 66,77 Błonnik pokarm. 46,47 Sól (g) 5,81	Energia (kcal) 2397,71 Białko (g) 119,23 Tłuszcz (g) 69,45 NKT (g) 31,79 Węglowodany (g) 30560 Cukry (g) 70,00 Błonnik pokarm. 47,85 Sól (g) 6,81	Energia (kcal) 2326,63 Białko (g) 100,32 Tłuszcz (g) 56,56 NKT (g) 30,77 Węglowodany (g) 344,20 Cukry (g) 63,53 Błonnik pokarm. 26,11 Sól (g) 5,75	Energia (kcal) 2364,67 Białko (g) 127,40 Tłuszcz (g) 57,1 NKT (g) 31,7 Węglowodany (g) 320,16 Cukry (g) 64,97 Błonnik pokarm. 26,91 Sól (g) 5,74	Energia (kcal) 2106,00 Białko (g) 106,04 Tłuszcz (g) 71,31 NKT (g) 33,91 Węglowodany (g) 241,84 Cukry (g) 25,04 Błonnik pokarm.47,06 Sól (g) 6,67

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 16.08.2025r (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, Ogórek 60g	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 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Makaron wieloziarnisty 200g (<u>GLU PSZ.JAJ</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot 250ml	Jarzynowa 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 250ml
PD	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 z rzodkiewką i oliwą 50g	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 oliwą 50g
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2450,27 Białko (g) 90,63 Tłuszcz (g) 61,97 NKT (g) 28,38 Węglowodany (g) 361,91 Cukry (g) 106,71 Błonnik pokarm. 43,70 Sól (g) 6,67	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 17.08. 2025r (niedziela)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/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>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 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>) Kiełbasa zielonogórska 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>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) pasta z twarogu i pomidor 70g (<u>MLE.</u>)		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) pasta z twarogu i pomidor 70g (<u>MLE.</u>)	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) pasta z twarogu i pomidor 70g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>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>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>SEL.</u>) Schab gotowany w sosie 80g w sosie 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>) 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>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek 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		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>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek 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) 2250,14 Białko (g) 108,79 Tłuszcz (g) 75,55 NKT (g) 36,32 Węglowodany(g) 281,46 Cukry (g) 59,79 Błonnik pokarm. 30,71 Sól (g) 8678	Energia (kcal) 2497,71 Białko (g) 129,33 Tłuszcz (g) 84,72 NKT (g) 42,18 Węglowodany(g) 302,25 Cukry (g) 62,62 Błonnik pokarm. 35,51 Sól (g) 9,15	Energia (kcal) 1984,53 Białko (g) 97,24 Tłuszcz (g) 49,94 NKT (g) 30,73 Węglowodany(g) 290,37 Cukry (g) 63,14 Błonnik pokarm. 26,09 Sól (g) 5,32	Energia (kcal) 2248,92 Białko (g) 125,07 Tłuszcz (g) 60,68 NKT (g) 37,42 Węglowodany(g) 297,81 Cukry (g) 67,03 Błonnik pokarm. 28,21 Sól (g) 7,40	Energia (kcal) 1821,73 Białko (g) 105,27 Tłuszcz (g) 58,90 NKT (g) 29,88 Węglowodany(g) 207,59 Cukry (g) 36,29 Błonnik pokarm. 39,96 Sól (g) 5,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 17.08. 2025r (niedziela)		
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna/ łatwostrawna częściowo rozdrobniiona 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>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 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>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>) Sałata 10g,Jabłko gotowane 200g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>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>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 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) 2320,79 Białko (g) 109,15 Tłuszcz (g) 78,42 NKT (g) 37,47 Węglowodany(g) 286,30 Cukry (g) 76,56 Błonnik pokarm. 30,82 Sól (g) 7,12	Energia (kcal) 2055,18 Białko (g) 104,61 Tłuszcz (g) 55,07 NKT (g) 32,88 Węglowodany(g) 276,66 Cukry (g) 81,46 Błonnik pokarm. 26,20 Sól (g) 5,51