

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 14.07. 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 zielonogórska 50g (SOJ. MLE. GLU PSZ.) 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 zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.) 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 zielonogórska 50g (SOJ. MLE. GLU PSZ.) 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 zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.) 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 zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.) Sałata 20g, pomidor 80g
II ś		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Brokułowa 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 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) 5,68	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 14.07. 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 szynkowa 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 15.07.2025r (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 łopatkowa 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 łopatkowa 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 łopatkowa 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	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.JAJ.</u>) Sztuka mięsa gotowana 80g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) w sosie własnym 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 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 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 Surówka z kapusty białej 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) 2248,18 Białko (g) 107,86 Tłuszcz (g) 78,02 NKT (g) 32,43 Węglowodany (g) 269,24 Cukry (g) 65,02 Błonnik pokarm 31,16 Sól (g) 5,54	Energia (kcal) 2676,89 Białko (g) 135,86 Tłuszcz (g) 95,27 NKT (g) 43,93 Węglowodany (g) 290,99 Cukry (g) 66,44 Błonnik pokarm 34,52 Sól (g) 8,01	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 15.07.2025r (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 łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 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 16.07.2025r (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>IAJ.</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		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>IAJ.</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	Botwina z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz drobiowy ze szpinakiem i czosnkiem 150g (<u>GLU PSZ. MLE.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 sypko 200g 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) 2276,00 Białko (g) 99,89 Tłuszcz (g) 78,15 NKT (g) 38,72 Węglowodany (g) 277,87 Cukry (g) 58,68 Błonnik pokarm 37,63 Sól (g) 6,14	Energia (kcal) 2536,49 Białko (g) 117,15 Tłuszcz (g) 81,10 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 16.07.2025r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona 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	Botwina z ziemniakiem 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Gulasz drobiowy gotowany z koperkiem 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> <u>(GLU PSZ. MLE.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> 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) 2447,84 Białko (g) 100,09 Tłuszcz (g) 29,37 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 17.07.2025r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane 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 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, jabłko 150g		Płatki owsiane 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 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 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 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
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 17.07.2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane 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 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 18.07.2025r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/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>) Szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g	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 wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 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 wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 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>) Szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g Jabłko gotowane 200g	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 wieprzowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Grochówka 400ml (<u>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 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 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 marchwi z olejem 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
PD		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 30g		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 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 mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150g	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 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, chleb razowy , chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150g	Herbata b/c, chleb razowy , chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150g
PN	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2474,70 Białko (g) 113,72 Tłuszcz (g) 81,45 NKT (g) 37,41 Węglowodany (g) 288,01 Cukry (g) 52,52 Błonnik 35,82 Sól (g) 5,6	Energia (kcal) 2696,43 Białko (g) 128,96 Tłuszcz (g) 88,48 NKT (g) 45,63 Węglowodany (g) 316,33 Cukry (g) 55,33 Błonnik 45,47 Sól (g) 7,3 6	Energia (kcal) 2237,10 Białko (g) 81,77 Tłuszcz (g) 68,27 NKT (g) 33,44 Węglowodany (g) 307,30 Cukry (g) 67,99 Błonnik 27,88 Sól (g) 5,41	Energia (kcal) 2528,17 Białko (g) 96,16 Tłuszcz (g) 83,06 NKT (g) 42,39 Węglowodany (g) 327,66 Cukry (g) 72,14 Błonnik 29,33 Sól (g) 7,59	Energia (kcal) 2040,,44 Białko (g) 83,33 Tłuszcz (g) 85,20 NKT (g) 37,21 Węglowodany (g) 221,41 Cukry (g) 26,23 Błonnik 32,62 Sól (g) 6,70

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 18.07.2025r (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 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/ 1szt. Szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, jabłko 200g	
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ. RYB. JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	
P D	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>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g, pomidor 60g	
PN	Sok wielowarzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2505,91 Białko (g) 86,57 Tłuszcz (g) 71,92 NKT (g) 32,96 Węglowodany (g) 359,93 Cukry (g) 87,27 Błonnik pokarm 38,02 Sól (g) 7,53	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 19.07.2025r (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, 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> , 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, Pomidor 80g
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	Jarzynowa 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		Kalafiorowa 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		Kalafiorowa 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 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> 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 100g
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 19.07.2025r (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	Jarzynowa 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	Kalafiorowa 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 20.07. 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 pomidora 70g (<u>MLE.</u>)		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) pasta z twarogu i pomidora 70g (<u>MLE.</u>)	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) pasta z twarogu i pomidora 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 20.07. 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>) 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