

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15.09.2025r (poniedziałek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml(<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Miód 25g/1szt Sałata 35g, Papryka 40g	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 delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	Kasza jaglana na mleku300ml <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 delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Miód 25g/1szt Sałata 20g, Jabłko 200g	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 delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g
II ŚN		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>) gulasz wieprzowy duszony 200g (<u>GLU PSZ.SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml			Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>),jajko got. (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g(<u>MLE.</u>),kiełbasa topatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), _pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>),jajko got. (<u>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>) Pulpet z ryby 70g (<u>GLU PSZ..JAJ.RYB.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałatka z ogórka kiszon. 110g z oliwą	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pulpet z ryby 70g (<u>GLU PSZ..JAJ.RYB.</u>) Szynka drobiowa 30g (<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>) Pulpet z ryby 70g (<u>GLU PSZ..JAJ.RYB.</u>)szynka drobiowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałatka z ogórka kiszon. 110g z oliwą
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2414,88 Białko (g) 93,27 Tłuszcz (g) 61,56 NKT (g) 27,95 Węglowodany (g) 350,41 Cukry (g) 55,29 Błonnik pokarm. 37,03 Sól (g) 6,97	Energia (kcal) 2579,06 Białko (g) 120,31 Tłuszcz (g) 86,99 NKT (g) 47,06 Węglowodany (g) 330,59 Cukry (g) 74,10 Błonnik pokarm. 38,49 Sól (g) 8,43	Energia (kcal) 2323,46 Białko (g) 91,20 Tłuszcz (g) 48,75 NKT (g) 29,82 Węglowodany (g) 356,75 Cukry (g) 70,96 Błonnik pokarmowy 28,82 Sól (g) 6,02	Energia (kcal) 2575,74 Białko (g) 137,65 Tłuszcz (g) 69,74 NKT (g) 40,40 Węglowodany (g) 396,75 Cukry (g) 73,39 Błonnik pokarm. 31,43 Sól (g) 5,27	Energia (kcal) 2267,56 Białko (g) 120,69 Tłuszcz (g) 69,69 NKT (g) 31,58 Węglowodany (g) 260,57 Cukry (g) 27,41 Błonnik pokarm.50,55 Sól (g) 8,53

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15.09.2025r (poniedziałek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt , Szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Jabłko 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 80g (<u>SOJ..</u>) Sałata 10g Pomidor 80g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2046,11 Białko (g) 112,18 Tłuszcz (g) 55,56 NKT (g) 34,00 Węglowodany (g) 263,45 Cukry (g) 80,50 Błonnik 23,50 Sól (g) 8,22	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 16.09.2025r (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>) Dżem 50g (2szt) Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	Makaron na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni,razowy 100g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko	Makaron na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni100g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g (2szt) Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g,Jabłko gotow. 150g	Makaron 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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</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	Szczawiowa z lanym ciastem 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 czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Ryzanka 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		Ryzanka 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 czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałata 10g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałata 10g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</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>) Sałata 15g, Ogórek kwaszony 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, Ogórek kwaszony 80g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2075,49 Białko (g) 93,54 Tłuszcz (g) 70,11 NKT (g) 30,08 Węglowodany (g) 280,31 Cukry (g) 79,49 Błonnik pokarm 28,80 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2532,35 Białko (g) 128,33 Tłuszcz (g) 89,41 NKT (g) 42,16 Węglowodany (g) 285,41 Cukry (g) 62,41 Błonnik pokarm 32,16 Sól (g) 9,71	Energia (kcal) 2084,85 Białko (g) 90,97 Tłuszcz (g) 57,30 NKT (g) 34,20 Węglowodany (g) 317,07 Cukry (g) 80,84 Błonnik pokarm 24,93 Sól (g) 4,77	Energia (kcal) 2497,22 Białko (g) 128,08 Tłuszcz (g) 72,70 NKT (g) 42,49 Węglowodany (g) 316,40 Cukry (g) 64,59 Błonnik pokarm 25,91 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2134,18 Białko (g) 102,98 Tłuszcz (g) 79,77 NKT (g) 41,98 Węglowodany (g) 230,52 Cukry (g) 23,85 Błonnik pokarm 37,57 Sól (g) 7,81

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 16.09.2025r (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>) Dżem 50g (2szt), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Ryżanka 400ml (<u>MLE,SEL</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,IAJ,SEL</u>) os 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) 2427,12 Białko (g) 105,07 Tłuszcz (g) 79,54 NKT (g) 44,29 Węglowodany (g) 348,12 Cukry (g) 100,34 Błonnik 24,97 Sól (g) 6,44	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 17.09.2025r (środa)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Gruszka 150g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałata 15g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałata 15g, Jabłko gotowane 150g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml
Obiad	Neapolitańska z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE. JAJ.SEL.</u>) Zraz wieprzowy duszony 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Kasza gryczana na sypko 200g Surówka z włoszczyzny z olejem 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy 250ml		Brokułowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Buraczek 150g Kompot owocowy 250ml		Brokułowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Kasza gryczana na sypko 200g Surówka z włoszczyzny z olejem 150g (<u>GOR.</u>)
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g
PN	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2349,44 Białko (g) 104,71 Tłuszcz (g) 74,22 NKT (g) 37,24 Węglowodany (g) 300,93 Cukry (g) 69,83 Błonnik pokarm. 31,06 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2613,41 Białko (g) 116,00 Tłuszcz (g) 84,22 NKT (g) 43,46 Węglowodany (g) 332,07 Cukry (g) 83,08 Błonnik pokarm. 38,32 Sól (g) 10,02	Energia (kcal) 2202,31 Białko (g) 95,87 Tłuszcz (g) 48,90 NKT (g) 29,99 Węglowodany (g) 328,36 Cukry (g) 74,80 Błonnik pokarm. 29,21 Sól (g) 5,52	Energia (kcal) 2495,10 Białko (g) 108,62 Tłuszcz (g) 58,88 NKT (g) 36,23 Węglowodany (g) 363,92 Cukry (g) 88,95 Błonnik pokarm. 34,77 Sól (g) 8,81	Energia (kcal) 2025,62 Białko (g) 87,17 Tłuszcz (g) 60,11 NKT (g) 32,16 Węglowodany (g) 259,30 Cukry (g) 45,15 Błonnik pokarm. 49,18 Sól (g) 8,96

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 17.09.2025r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca Łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g(<u>MLE.</u>) Szynga łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g	
II ŚN	Gruszka 150g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Buraczek 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Sałata 20g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2594,64 Białko (g) 118,72 Tłuszcz (g) 69,78 NKT (g) 42,07 Węglowodany (g) 357,58 Cukry (g) 64,14 Błonnik pokarm. 32,08 Sól (g) 6,41	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 18.09.2025r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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> Jajko gotowane 1szt <u>(JAJ..)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 80g		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> Szynka drobiowa 30g <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> Jajko gotowane 1szt <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> 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 pekińskiej z olejem150g
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 rzodkiewką, szczypiorkiem i oliwą 100g		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		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 rzodkiewką, szczypiorkiem i oliwą 100g
PN	Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2367,,53 Białko (g) 122,04 Tłuszcz (g) 79,15 NKT (g) 39,83 Węglowodany(g) 277,84 Cukry (g) 63,29 Błonnik pokarm. 30,23 Sól (g) 7,53	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) 2151,71 Białko (g) 104,50 Tłuszcz (g) 94,14 NKT (g) 40,04 Węglowodany(g) 204,59 Cukry (g) 19,16 Błonnik pokarm. 36,74 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 18.09.2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	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 drobiowa 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) 2637,84 Białko (g) 126,11 Tłuszcz (g) 79,20 NKT (g) 40,95 Węglowodany(g) 338,10 Cukry (g) 65,58 Błonnik pokarm. 29,89 Sól (g) 8,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 19.09.2025r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 25g/1szt Szynka wiejska 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g, Papryka 40g	Zacierka na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka wiejska 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g, Papryka 40g	Zacierka na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 25g/1szt Szynka wiejska 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka wiejska 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g, Pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g
II ŚN		Kefir naturalny 200g <u>(MLE.)</u>		Kefir naturalny 200g <u>(MLE.)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(MLE.)</u>
Obiad	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Ryba smażona w panierce 100g <u>(GLU PSZ.JAJ.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml		Grysikowa 400ml <u>(MLE.GLU PSZ.SEL)</u> Ryba duszona z jarzynami 100g <u>(SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z marchwi olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Grysikowa 400ml <u>(MLE.GLU PSZ.SEL)</u> Ryba duszona z jarzynami 100g <u>(SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.MLE.SEL.GOR.)</u> , Rzodkiewka w plastrach 30g		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> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.MLE.SEL.GOR.)</u> , Rzodkiewka w plastrach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z soczewicy 100g, <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa szynkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z soczewicy 100g, <u>(SEL.)</u> Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2340,28 Białko (g) 107,29 Tłuszcz (g) 71,74 NKT (g) 35,30 Węglowodany (g) 294,50 Cukry (g) 47,82 Błonnik 36,03 Sól (g) 6,05	Energia (kcal) 2619,62 Białko (g) 127,75 Tłuszcz (g) 85,53 NKT (g) 44,30 Węglowodany (g) 304,51 Cukry (g) 48,42 Błonnik 37,59 Sól (g) 7,75	Energia (kcal) 2167,52 Białko (g) 94,94 Tłuszcz (g) 76,16 NKT (g) 40,40 Węglowodany (g) 262,39 Cukry (g) 52,77 Błonnik 24,96 Sól (g) 5,24	Energia (kcal) 2463,07 Białko (g) 116,78 Tłuszcz (g) 90,31 NKT (g) 49,43 Węglowodany (g) 282,29 Cukry (g) 63,35 Błonnik 28,23 Sól (g) 6,93	Energia (kcal) 2040,69 Białko (g) 99,18 Tłuszcz (g) 80,40 NKT (g) 43,38 Węglowodany (g) 208,85 Cukry (g) 18,41 Błonnik 44,16 Sól (g) 5,86

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 19.09.2025r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka wiejska 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Papryka 40g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka wiejska 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, pomidor 80g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml	Grysikowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi olejem 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Gruszka 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2593,96 Białko (g) 1237,05 Tłuszcz (g) 91,20 NKT (g) 48,01 Węglowodany (g) 284,18 Cukry (g) 65,76 Błonnik 33,73 Sól (g) 8,20	Energia (kcal) 2596,91 Białko (g) 126,18 Tłuszcz (g) 92,98 NKT (g) 52,26 Węglowodany (g) 296,06 Cukry (g) 72,13 Błonnik 29,68 Sól (g) 6,64

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 20.09.2025r (sobota)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	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> Twarożek z koperkiem 80g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 200g		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> Twarożek z koperkiem 80g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, jabłko 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 koperkiem 80g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 200g
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	Barszcz czerwony zabielaný 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Filet z jarzynami duszony 150g <u>(SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko 200g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ryż biały na sypko 200g Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ryż brązowy na sypko200g Surówka z marchwi z olejem 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 20g, Pomidor 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 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> Kiełbasa szynkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2360,38 Białko (g) 118,27 Tłuszcz (g) 73,79 NKT (g) 38,13 Węglowodany (g) 255,71 Cukry (g) 45,46 Błonnik pokarm 39,30 Sól (g) 8,84	Energia (kcal) 2631,41 Białko (g) 135,93 Tłuszcz (g) 77,39 NKT (g) 39,75 Węglowodany(g) 291,95 Cukry (g) 58,07 Błonnik pokarm 44,85 Sól (g) 10,96	Energia (kcal) 2440,46 Białko (g) 118,48 Tłuszcz (g) 73,61 NKT (g) 42,19 Węglowodany(g) 332,42 Cukry (g) 62,62 Błonnik pokarm 26,75 Sól (g) 5,84	Energia (kcal) 2767,60 Białko (g) 136,99 Tłuszcz (g) 84,68 NKT (g) 48,55 Węglowodany(g) 368,72 Cukry (g) 76,28 Błonnik pokarm 32,30 Sól (g) 9,24	Energia (kcal) 2235,54 Białko (g) 113,15 Tłuszcz (g) 73,55 NKT (g) 40,54 Węglowodany (g) 225,47 Cukry (g) 22,63 Błonnik pokarm 50,64 Sól (g) 8,93

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 20.09.2025r (sobota)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobiona dziecięca
Śniadanie	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>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz drobiowy z koperkiem szpinakiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Buraczek gotowany 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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, pomidor 60g	
PN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2318,46 Białko (g) 126,47 Tłuszcz (g) 55,21 NKT (g) 30,96 Węglowodany (g) 342,64 Cukry (g) 99,24 Błonnik pokarm 26,63 Sól (g) 5,89	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 21.09.2025r (niedziela)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kefir naturalny 200g (<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- ogonowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek kiszony 80g		Kefir naturalny 200g (<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- ogonowa 100g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g -1szt		Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>) 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- ogonowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek kiszony 80g
II ŚN		Wafel ryżowy 12g Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), Pomidor 50g		Wafel ryżowy 12g Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), Pomidor 50g	Wafel ryżowy 12g Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), Pomidor 50g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), Kotlet schabowy (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g, Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL</u>) Schab gotowany 80g 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>) 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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT. GLU PSZ</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2128,66 Białko (g) 109,83 Tłuszcz (g) 72,38 NKT (g) 33,37 Węglowodany(g) 244,33 Cukry (g) 50,42 Błonnik pokarm. 27,64 Sól (g) 8,01	Energia (kcal) 2303,06 Białko (g) 127,41 Tłuszcz (g) 74,27 NKT (g) 33,83 Węglowodany(g) 266,35 Cukry (g) 53,22 Błonnik pokarm. 32,56 Sól (g) 9,06	Energia (kcal) 2092,66 Białko (g) 114,84 Tłuszcz (g) 57,14 NKT (g) 35,59 Węglowodany(g) 268,75 Cukry (g) 69,54 Błonnik pokarm. 23,85 Sól (g) 6,85	Energia (kcal) 2388,84 Białko (g) 134,40 Tłuszcz (g) 66,56 NKT (g) 41,55 Węglowodany(g) 300,57 Cukry (g) 71,92 Błonnik pokarm. 27,09 Sól (g) 8,06	Energia (kcal) 2031,33 Białko (g) 103,57 Tłuszcz (g) 77,72 NKT (g) 42,16 Węglowodany(g)212,41 Cukry (g) 23,54 Błonnik pokarm. 38,55 Sól (g) 6,92

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 21.09.2025r (niedziela)		
	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna 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>) Jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>) Szynka- ogonowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek kiszony 80g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka- ogonowa 100g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g Jabłko gotowane 200g -1szt
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 80g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 80g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Herbatniki 100g (<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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2422,10 Białko (g) 107,90 Tłuszcz (g) 68,73 NKT (g) 31,46 Węglowodany (g) 324,25 Cukry (g) 98,73 Błonnik 28,86 Sól (g) 8,68	Energia (kcal) 2444,48 Białko (g) 117,20 Tłuszcz (g) 60,12 NKT (g) 32,07 Węglowodany (g) 347,05 Cukry (g) 105,04 Błonnik 24,78 Sól (g) 7,86