

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15.12.2025r (poniedziałek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE, GLU PSZ</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, ogórek 80g		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>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<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>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, ogórek 80g
II ś		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 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>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2430,69 Białko (g) 117,20 Tłuszcz (g) 75,05 NKT (g) 30,06 Węglowodany (g) 300,80 Cukry (g) 58,70 Błonnik pokarm. 35,91 Sól (g) 7,18	Energia (kcal) 2694,69 Białko (g) 133,78 Tłuszcz (g) 85,83 NKT (g) 47,73 Węglowodany (g) 334,50 Cukry (g) 58,91 Błonnik pokarm. 42,18 Sól (g) 9,07	Energia (kcal) 2301,84 Białko (g) 110,01 Tłuszcz (g) 68,10 NKT (g) 40,85 Węglowodany (g) 293,42 Cukry (g) 63,00 Błonnik pokarm. 24,33 Sól (g) 4,28	Energia (kcal) 2627,91 Białko (g) 128,94 Tłuszcz (g) 83,68 NKT (g) 48,82 Węglowodany (g) 320,24 Cukry (g) 72,24 Błonnik pokarm. 29,57 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 2407,49 Białko (g) 117,11 Tłuszcz (g) 84,41 NKT (g) 45,33 Węglowodany (g) 251,47 Cukry (g) 24,27 Błonnik pokarm. 46,81 Sól (g) 6,57

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15.12.2025r (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>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, jabłko gotowane 200g	
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Ziemniaczanka z pomidorami 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	
P N	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2352,54 Białko (g) 114,11 Tłuszcz (g) 57,96 NKT (g) 34,57 Węglowodany (g) 330,02 Cukry (g) 109,49 Błonnik pokarm. 32,30 Sól (g) 6,06	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 16.12.2025r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/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>) Jajko gotowane1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g		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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>) Gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 150g Kompot z owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</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 JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g		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>) Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g (<u>GLU ŻYT,GLU PSZ</u>), chleb o niskim IG 60g(<u>GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2162,03 Białko (g) 94,09 Tłuszcz (g) 70,39 NKT (g) 25,55 Węglowodany (g) 271,17 Cukry (g) 37,11 Błonnik pokarm. 32,54 Sól (g) 11,98	Energia (kcal) 2533,95 Białko (g) 122,91 Tłuszcz (g) 88,48 NKT (g) 36,80 Węglowodany (g) 294,07 Cukry (g) 40,04 Błonnik pokarm. 36,47 Sól (g) 10,26	Energia (kcal) 2110,69 Białko (g) 90,73 Tłuszcz (g) 62,48 NKT (g) 28,95 Węglowodany (g) 283,25 Cukry (g) 63,79 Błonnik pokarm. 27,76 Sól (g) 5,56	Energia (kcal) 2494,28 Białko (g) 121,96 Tłuszcz (g) 79,29 NKT (g) 40,19 Węglowodany (g) 309,33 Cukry (g) 65,34 Błonnik pokarm. 29,42 Sól (g) 8,38	Energia (kcal) 2177,34 Białko (g) 94,89 Tłuszcz (g) 81,65 NKT (g) 33,89 Węglowodany (g) 239,22 Cukry (g) 25,06 Błonnik pokarm. 36,95 Sól (g) 9,59

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 16.12.2025r (wtorek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>) Gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot z owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml
PD	JABŁKO 200g	
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 80g (<u>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 mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2370,53 Białko (g) 111,96 Tłuszcz (g) 70,69 NKT (g) 29,58 Węglowodany (g) 304,40 Cukry (g) 72,59 Błonnik pokarm. 30,88 Sól (g) 10,13	Energia (kcal) 2332,59 Białko (g) 111,57 Tłuszcz (g) 65,96 NKT (g) 37,64 Węglowodany (g) 301,23 Cukry (g) 81,93 Błonnik pokarm. 27,75 Sól (g) 8,27

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 17.12.2025r (środa)

	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 ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (<u>MLE. </u>) Dżem 25g/1szt. Sałata 10g, 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 10g, 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>) Dżem 25g Sałata 10g,Jabłko gotowane		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 10g, jabłko 200g
II ŚN		Chleb chrupki 5g 1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml		Chleb chrupki 5g-1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300m	Chleb chrupki 5g 1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml
Obiad	Neapolitańska z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.JAJ;SEL.</u>) Leczo z kiełbasą 200g (<u>SEL,SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko 200g 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 Surówka z marchwi z olejem 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 delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g			Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g, (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 10g, pomidor 60g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2373,14 Białko (g) 98,62 Tłuszcz (g) 58,61 NKT (g) 31,72 Węglowodany (g) 335,20 Cukry (g) 87,88 Błonnik pokarm 23,95 Sól (g) 5,89	Energia (kcal) 2563,31 Białko (g) 117,49 Tłuszcz (g) 68,74 NKT (g) 37,23 Węglowodany (g) 351,08 Cukry (g) 71,85 Błonnik pokarm 37,86 Sól (g) 8,36	Energia (kcal) 2315,01 Białko (g) 98,67 Tłuszcz (g) 59,62 NKT (g) 31,36 Węglowodany (g) 329,42 Cukry (g) 72,14 Błonnik pokarm 32,71 Sól (g) 5,66	Energia (kcal) 2563,31 Białko (g) 117,49 Tłuszcz (g) 68,74 NKT (g) 37,23 Węglowodany (g) 351,08 Cukry (g) 71,85 Błonnik pokarm 37,86 Sól (g) 8,36	Energia (kcal) 2105,08 Białko (g) 100,07 Tłuszcz (g) 65,91 NKT (g) 33,11 Węglowodany (g) 255,61 Cukry (g) 43,48 Błonnik pokarm 48,56 Sól (g) 7,50

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 17.12.2025r (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 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>MLE,GOR.SEL. SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g	
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 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>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ. GLU PSZ.MLE.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	
PN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2616,76 Białko (g) 119,98 Tłuszcz (g) 64,19 NKT (g) 33,50 Węglowodany (g) 372,44 Cukry (g) 95,47 Błonnik pokarm 37,42 Sól (g) 5,09	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 18.12.2025r (czwartek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.)</u> Sałata 20g,Pomidor 80g		Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 80g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u> Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Sok pomidorowy 300ml		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Sok pomidorowy 300ml	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Sok pomidorowy 300ml
Obiad	Jarzynowa z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL)</u> Filet z kurczaka gotowany 90g Sos szpinakowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL)</u> , Filet z kurczaka gotowany 90g Sos koperkowy 100g (<u>GLU PSZ. SEL)</u> Ziemniaki 200g Buraczek Kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL)</u> Filet z kurczaka gotowany 90g Sos koperkowy 100g (<u>GLU PSZ. SEL)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g (<u>MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g (<u>MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g (<u>MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.)</u> Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.)</u> Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> , Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> , Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.)</u> Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>SEL.)</u> Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2202,98 Białko (g) 117,59 Tłuszcz (g) 76,48 NKT (g) 36,18 Węglowodany (g) 261,82 Cukry (g) 51,40 Błonnik pokarmowy 32,90 Sól (g) 4,03	Energia (kcal) 2488,57 Białko (g) 130,24 Tłuszcz (g) 86,96 NKT (g) 42,79 Węglowodany (g) 292,39 Cukry (g) 60,71 Błonnik pokarmowy 38,71 Sól (g) 5,77	Energia (kcal) 2065,84 Białko (g) 115,65 Tłuszcz (g) 63,70 NKT (g) 35,82 Węglowodany (g) 247,05 Cukry (g) 55,68 Błonnik pokarmowy 23,10 Sól (g) 6,57	Energia (kcal) 2355,75 Białko (g) 132,19 Tłuszcz (g) 73,01 NKT (g) 42,44 Węglowodany (g) 277,00 Cukry (g) 64,46 Błonnik pokarmowy 28,34 Sól (g)8,61	Energia (kcal) 2076,00 Białko (g) 117,73 Tłuszcz (g) 80,77 NKT (g) 37,86 Węglowodany (g) 204,59 Cukry (g) 29,24 Błonnik pokarmowy 42,87 Sól (g) 4,64

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 18.12.2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g(<u>GL SOJ.,</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.,</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Jabłko 200g -1szt.	
Obiad	Jarzynowa z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90g (<u>GLU PSZ.JAJ.,</u>) w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>), Filet z kurczaka gotowany 90g sos koperkowy 100g (<u>GLU PSZ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.,</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 120g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2564,49 Białko (g) 120,64 Tłuszcz (g) 77,54 NKT (g) 32,87 Węglowodany (g) 337,63 Cukry (g) 86,88 Błonnik 50,28 Sól (g) 8,60	Energia (kcal) 2360,23 Białko (g) 121,77 Tłuszcz (g) 65,81 NKT (g) 36,13 Węglowodany (g) 305,24 Cukry (g) 69,84 Błonnik pokarmowy 31,34 Sól (g) 6,60

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 19.12.2025r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 50g/ 2szt, Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, Jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> , Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, jabłko 200g	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> Miód 50g/ 2szt, Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	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> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, 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> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, Jabłko 200g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g <u>(MLE)</u>		Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u>
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL)</u> Kotlet z jajka 100g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Ryżanka 400ml (<u>MLE.SEL</u>) Ryba duszona w jarzynach 90g <u>(.SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Ryżanka 400ml <u>(MLE.SEL)</u> Ryba duszona w jarzynach 90g <u>(.SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka30g <u>(GLU.JAJ.SOJ.SEL.G OR.)</u> , Pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka30g <u>(GLU.JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> , Pomidor 50g	Chleb razowy 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(GLU.JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z kurczaka z jarzynami 100g <u>(SEL.)</u> Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z kurczaka z jarzynami 100g <u>(SEL.)</u> Sałata 10g, 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 10g, Ogórek kiszony 60g
P N	Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2271,25 Białko (g) 94,90 Tłuszcz (g) 77,63 NKT (g) 34,79 Węglowodany (g) 275,16 Cukry (g) 66,32 Błonnik 32,23 Sól (g) 9,93	Energia (kcal) 2485,85 Białko (g) 110,20 Tłuszcz (g) 89,40 NKT (g) 42,66 Węglowodany (g) 293,66 Cukry (g) 79,36 Błonnik 33,88 Sól (g) 11,09	Energia (kcal) 2186,54 Białko (g) 90,16 Tłuszcz (g) 63,00 NKT (g) 33,73 Węglowodany (g) 292,00 Cukry (g) 76,29 Błonnik 30,03 Sól (g) 6,41	Energia (kcal) 2401,14 Białko (g) 108,35 Tłuszcz (g) 76,77 NKT (g) 41,63 Węglowodany (g) 31,05 Cukry (g) 90,02 Błonnik 31,68 Sól (g) 7,55	Energia (kcal) 1973,90 Białko (g) 103,16 Tłuszcz (g) 78,62 NKT (g) 37,23 Węglowodany (g) 198,94 Cukry (g) 29,59 Błonnik 36,64 Sól (g) 9,97

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 19.12.2025r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g/ 2szt, Szynka drobiowa 30g(<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g	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, Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g
II ŚN	jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Ryzanka 400ml (<u>MLE.SEL</u>) Ryba duszona w jarzynach 90g (<u>.SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 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>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g(<u>SEL.</u>) Sałata 10g, Pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2610,47 Białko (g) 113,94 Tłuszcz (g) 99,90 NKT (g) 42,64 Węglowodany (g) 311,81 Cukry (g) 80,13 Błonnik 33,59 Sól (g) 11,67	Energia (kcal) 2693,00 Białko (g) 126,87 Tłuszcz (g) 91,38 NKT (g) 46,63 Węglowodany (g) 323,78 Cukry (g) 90,85 Błonnik 31,39 Sól (g) 10,01

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 20.12.2025r (sobota)

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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 20.12.2025r (sobota)		
	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna/Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dzieci
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natka pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natka pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.JAJ</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Grysikowa 400ml(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml
P D	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kwaszony 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g
PN	Sok owocowo – warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2450,43 Białko (g) 100,27 Tłuszcz (g) 80,33 NKT (g) 34,29 Węglowodany (g) 319,30 Cukry (g) 93,48 Błonnik pokarm. 33,00 Sól (g) 6,78	Energia (kcal) 2290,74 Białko (g) 93,85 Tłuszcz (g) 67,33 NKT (g) 33,44 Węglowodany (g) 315,24 Cukry (g) 95,24 Błonnik pokarm. 30,63 Sól (g) 7,41

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 21.12.2025r (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>) Pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</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>) dżem 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>) , Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, pomidor 60g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>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 marchwi z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb o niskim IG 40g chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g		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 kiszony 60g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z sałata 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2180,14 Białko (g) 102,79 Tłuszcz (g) 69,29 NKT (g) 30,82 Węglowodany(g) 281,46 Cukry (g) 61,26 Błonnik pokarm. 32,31 Sól (g) 7,88	Energia (kcal) 2428,71 Białko (g) 121,33 Tłuszcz (g) 78,46 NKT (g) 36,68 Węglowodany(g) 302,25 Cukry (g) 64,09 Błonnik pokarm. 37,11 Sól (g) 9,15	Energia (kcal) 2006,35 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) 1841,73 Białko (g) 105,27 Tłuszcz (g) 60,90 NKT (g) 30,88 Węglowodany(g) 209,59 Cukry (g) 37,76 Błonnik pokarm. 41,57 Sól (g) 6,38

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 21.12.2025r (niedziela)		
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna/ łatwostrawna częściowo rozdrobnioma dzieci
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g/2szt, Kiełbasa zielonogórska 30g (<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 kiszony 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2250,79 Białko (g) 103,15 Tłuszcz (g) 72,42 NKT (g) 32,47 Węglowodany(g) 284,30 Cukry (g) 78,03 Błonnik pokarm. 32,42 Sól (g) 8,12	Energia (kcal) 2077,00 Białko (g) 97,61 Tłuszcz (g) 53,07 NKT (g) 32,38 Węglowodany(g) 293,21 Cukry (g) 99,91 Błonnik pokarm. 26,20 Sól (g) 5,51