

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 21.07.2025r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	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>) Szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25g/1szt 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>) Szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	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 delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25g/1szt Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g	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 delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko got. 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 80g (<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>), kielbasa łopatkowa 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.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałatka z ogórka 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.MLE.SEL.GOR.</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.MLE.SEL.GOR.</u>) Sałatka z ogórka . 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) 5,97	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) 7,53

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 21.07.2025r (poniedziałek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna 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 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt , Kielbasa szynkowa 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.MLE.SEL.GOR.</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 22.07.2025r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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> Miód 25g/1szt Szynka łopatkowa 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 150g -1szt	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 łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 150g -1szt	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 25g/1szt Szynka łopatkowa 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g -1szt	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 25g/1szt Szynka łopatkowa 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g -1szt	Kawa zbożowa b/c 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 łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 150g -1szt
II śniadanie		Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>		Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>	Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL)</u> Pulpet drobiowy gotowany 80g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Botwina z ziemniakiem 400ml <u>(GLU PSZ. MLE.SEL.)</u> Pulpet drobiowy 80g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL)</u> Pulpet drobiowy 80g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g, Brokuł z wody 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> Sałatka jarzynowa 250g <u>(JAJ.SEL.GOR.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u>		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> Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2420,82 Białko (g) 92630 Tłuszcz (g) 64,37 NKT (g) 27,26 Węglowodany (g) 343,98 Cukry (g) 62,97 Błonnik pokarmowy 40,67 Sól (g) 5,93	Energia (kcal) 2863,20 Białko (g) 131,85 Tłuszcz (g) 81,97 NKT (g) 37,37 Węglowodany (g) 378,87 Cukry (g) 72,70 Błonnik pokarm. 42,31 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2005,34 Białko (g) 98,87 Tłuszcz (g) 47,44 NKT (g) 29,09 Węglowodany (g) 283,06 Cukry (g) 58,72 Błonnik pokarmowy 25,76 Sól (g) 6,03	Energia (kcal) 444,48 Białko (g) 133,70 Tłuszcz (g) 66,16 NKT (g) 40,82 Węglowodany (g) 314,67 Cukry (g) 68,82 Błonnik pokarmowy 28,88 Sól (g) 8,42	Energia (kcal) 2089,42 Białko (g) 121,41 Tłuszcz (g) 70,72 NKT (g) 37,37 Węglowodany (g) 222,24 Cukry (g) 34,18 Błonnik pokarmowy 4,77 Sól (g) 8,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 22.07.2025r (wtorek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kasza jagłana 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 łopatkowa 50g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Botwina z ziemniakiem 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Mus owocowy pasteryzowany -100g	
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, Pomidor 80g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2227,11 Białko (g) 119,64 Tłuszcz (g) 54,53 NKT (g) 33,81 Węglowodany (g) 300,17 Cukry (g) 89,87 Błonnik pokarmowy 28,01 Sól (g) 7,83	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 23.07.2025r (środa)

	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 jajeczna z serem żółtym i szczypiorem 70g (<u>JAJ,MLE.GOR.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Gruszka 150g	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., Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, jabłko gotowane 150g	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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g	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>) Polędwica sopocka 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>) Jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok pomidorowy 300ml
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Chili con carne 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szyńka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) sałata		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szyńka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) sałata	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szyńka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) sałata
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, Rzodkiewka w plastrach 30g	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 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, rzodkiewka w plastrach 30g	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, rzodkiewka w plastrach 30g
PN	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2476,69 Białko (g) 100,46 Tłuszcz (g) 77,61 NKT (g) 35,52 Węglowodany (g) 324,76 Cukry (g) 69,37 Błonnik pokarm 34,68 Sól (g) 7,58	Energia (kcal) 2822,72 Białko (g) 104,29 Tłuszcz (g) 83,83 NKT (g) 39,58 Węglowodany (g) 347,71 Cukry (g) 79,27 Błonnik pokarm 40,79 Sól (g) 8,20	Energia (kcal) 2328,10 Białko (g) 88,83 Tłuszcz (g) 61,00 NKT (g) 33,40 Węglowodany (g) 338,22 Cukry (g) 85,82 Błonnik pokarm.29,71 Sól (g) 4,39	Energia (kcal) 2560,56 Białko (g) 109,07 Tłuszcz (g) 76,13 NKT (g) 39,04 Węglowodany (g) 348,75 Cukry (g) 76,55 Błonnik pokarm.36,83 Sól (g) 7,25	Energia (kcal) 2087,16 Białko (g) 87,41 Tłuszcz (g) 66,24 NKT (g) 34,53 Węglowodany (g) 260,53 Cukry (g) 43,12 Błonnik pokarm .44,53 Sól (g) 4,65

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 23.07.2025r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
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 jajeczna z serem żółtym i szczypiorem 50g (<u>JAJ,MLE.GOR.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	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., Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, jabłko gotowane 150g
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Chili con carne 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z kapusty białej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2699,01 Białko (g) 102,64 Tłuszcz (g) 77,03 NKT (g) 33,63 Węglowodany (g) 380,60 Cukry (g) 83,86 Błonnik pokarm. 39,97 Sól (g) 8,47	Energia (kcal) 2653,17 Białko (g) 97,76 Tłuszcz (g) 83,54 NKT (g) 36,07 Węglowodany (g) 366,54 Cukry (g) 78,43 Błonnik pokarm. 38,77 Sól (g) 6,36

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 24.07.2025r (czwartek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g		Płatki owsiane na mleku (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g .(<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, 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	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Schab duszony 80g z jarzynami 100g(<u>SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Pieczarkowa z pęczakiem 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2103,73 Białko (g) 104,56 Tłuszcz (g) 65,67 NKT (g)34,13 Węglowodany(g) 257,00 Cukry (g) 36,61 Błonnik pokarm. 38,58 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2362,47 Białko (g) 119,15 Tłuszcz (g) 74,94 NKT (g) 40,03 Węglowodany(g) 283,04 Cukry (g) 40,06 Błonnik pokarm. 45,54 Sól (g) 7,04	Energia (kcal) 2196,40 Białko (g) 110,01 Tłuszcz (g) 59,66 NKT (g) 35,87 Węglowodany(g) 292,07 Cukry (g) 60,77 Błonnik pokarm. 27,65 Sól (g) 5,94	Energia (kcal) 2433,37 Białko (g) 125,64 Tłuszcz (g) 65,11 NKT (g) 39,04 Węglowodany(g) 321,25 Cukry (g) 68,77 Błonnik pokarm. 32,33 Sól (g) 7,95	Energia (kcal) 1953,63 Białko (g) 100,45 Tłuszcz (g)70 ,99 NKT (g) 33,09 Węglowodany(g) 206,83 Cukry (g) 28,86 Błonnik pokarm. 38,28 Sól (g) 6,36

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 24.07.2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g , sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml	
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szyńka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g	
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2566,12 Białko (g) 120,38 Tłuszcz (g) 64,39 NKT (g) 38,03 Węglowodany(g) 361,08 Cukry (g) 71,80 Błonnik pokarm. 33,16 Sól (g) 6,10	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 25.07.2025r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g		Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), dżem 50g/ 2szt, sałata 20g, pomidor 80g	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g
II ŚN		Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Grochówka 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), Naleśniki z serem 250g (<u>GLU PSZ.MLE.JAJ.</u>) - 2szt, Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml Gruszka 150g		Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB.</u>), ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g, Kompot owocowy 250ml		Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB.</u>), Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g (<u>GOR.</u>)
PD		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) , szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), jabłko 150g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), połędwica sopocka 30g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>), Sałata 35g, papryka 40g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g, pomidor 60g		Herbata b/c 250ml chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), Pasta mięsna z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g, papryka 40g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2662,65 Białko (g) 106,21 Tłuszcz (g) 78,98 NKT (g) 38,20 Węglowodany (g) 341,62 Cukry (g) 85,00 Błonnik 38,15 Sól (g) 5,80	Energia (kcal) 2998,73 Białko (g) 132,53 Tłuszcz (g) 102,70 NKT (g) 53,71 Węglowodany (g) 365,58 Cukry (g) 86,27 Błonnik 39,80 Sól (g) 7,55	Energia (kcal) 1888,75 Białko (g) 77,12 Tłuszcz (g) 49,37 NKT (g) 28,08 Węglowodany (g) 269,61 Cukry (g) 79,73 Błonnik 31,34 Sól (g) 5,76	Energia (kcal) 2337,51 Białko (g) 101,57 Tłuszcz (g) 72,82 NKT (g) 43,60 Węglowodany (g) 302,92 Cukry (g) 91,09 Błonnik 35,17 Sól (g) 7,08	Energia (kcal) 1928,22 Białko (g) 78,29 Tłuszcz (g) 79,52 NKT (g) 33,64 Węglowodany (g) 193,00 Cukry (g) 33,50 Błonnik 43,43 Sól (g) 7,43

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 25.07.2025r (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, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Dżem 25g/1szt, Ser żółty 50g <u>(MLE.)</u> Sałata 20g, Jabłko 200g	Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Dżem 25g/ 1szt., Szynka 50g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko 200g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Grochówka 400ml <u>(SEL)</u> Naleśniki z serem 250g -2szt <u>(GLU PSZ.MLE.JAJ.)</u> Kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml <u>(GLU PSZ.SEL)</u> Ryba duszona z jarzynami 100g <u>(SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	
PN	Sok wielowarzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2868,23 Białko (g) 116,70 Tłuszcz (g) 82,78 NKT (g) 43,61 Węglowodany (g) 393,53 Cukry (g) 88,12 Błonnik 41,25 Sól (g) 5,58	Energia (kcal) 2175,94 Białko (g) 99,12 Tłuszcz (g) 82,42 NKT (g) 38,30 Węglowodany (g) 290,32 Cukry (g) 88,78 Błonnik 30,46 Sól (g) 5,71

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 26.07. 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> Miód 50g/2szt Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g,Ogórek 60g	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <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 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> 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> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Ogórek 60g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> Sałata 10g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> Sałata 10g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.)</u> Sałata 10g
Obiad	Kapuśniak 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sztuka mięsa gotowana w sosie 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Kasza gryczana na sypka 200g Surówka z selera i jabłka z olejem150g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sztuka mięsa gotowana w sosie 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ryż biały na sypko 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sztuka mięsa gotowana w sosie 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Kasza gryczana na sypko 200g Surówka z selera i jabłka z olejem150g <u>(SEL.)</u>
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
P	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(MLE.),</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2 375,56 Białko (g) 100,38 Tłuszcz (g) 66,31 NKT (g) 30,35 Węglowodany (g) 324,92 Cukry (g) 57,41 Błonnik pokarm. 38,87 Sól (g) 5,41	Energia (kcal) 2421,80 Białko (g) 127,56 Tłuszcz (g) 7 6,46 NKT (g) 31,30 Węglowodany (g) 302,13 Cukry (g) 59,89 Błonnik pokarm. 40,25 Sól (g) 6,21	Energia (kcal) 2387,25 Białko (g) 106,35 Tłuszcz (g) 62,56 NKT (g) 31,77 Węglowodany (g) 344,20 Cukry (g) 63,53 Błonnik pokarm. 26,11 Sól (g) 5,72	Energia (kcal) 2425,29 Białko (g) 133,43 Tłuszcz (g) 63,81 NKT (g) 32,70 Węglowodany (g) 320,16 Cukry (g) 64,67 Błonnik pokarm. 26,91 Sól (g) 5,71	Energia (kcal) 2184,00 Białko (g) 116,44 Tłuszcz (g) 74,71 NKT (g) 34,31 Węglowodany (g) 246,79 Cukry (g) 25,30 Błonnik pokarm.42,06 Sól (g) 6,17

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.07. 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, Pomidor 80g	
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos z mięsem mielonym 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
P D	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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
Wartości odżywcze	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 27.07.2025r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.ME.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Jajko gotowane 50g <u>(JAJ.)</u> Szynka wiejska 30g <u>(SOJ)</u> Sałata 35g, Pomidor 80g		Manna na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka wiejska 80g <u>(SOJ)</u> Sałata 35g, Pomidor 80g		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 50g <u>(JAJ.)</u> Szynka wiejska 30g <u>(SOJ)</u> Sałata 35g, Pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(MLE,GOR. SEL.SOJ.)</u> Rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(MLE,GOR. SEL.SOJ.)</u> Pomidor 50g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(MLE,GOR. SEL.SOJ.)</u> Rzodkiewka w plastrach 30g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml <u>(MLE.SEL.)</u> Filet z kurczaka w panierce smażony 120g <u>(GLU PSZ.JAJ)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml <u>(MLE.SEL.)</u> Klopsik drobiowy <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		Pomidorowa z ryżem 400ml <u>(MLE.SEL.)</u> Klopsik drobiowy <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 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> Bukiet warzyw z oliwą 120g		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> Bukiet warzyw z oliwą 120g		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> Bukiet warzyw z oliwą 120g
P	N	Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>			
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2246,83 Białko (g) 112,60 Tłuszcz (g) 73,33 NKT (g) 35,38 Węglowodany(g) 279,14 Cukry (g) 56,63 Błonnik pokarm. 27,95 Sól (g) 7,62	Energia (kcal) 2504,20 Białko (g) 131,55 Tłuszcz (g) 83,75 NKT (g) 41,96 Węglowodany(g) 297,97 Cukry (g) 58,45 Błonnik pokarm.32,65 Sól (g) 8,89	Energia (kcal) 2172,89 Białko (g) 112,63 Tłuszcz (g) 61,80 NKT (g) 34,99 Węglowodany(g) 280,51 Cukry (g) 57,13 Błonnik pokarm. 23,99 Sól (g) 8,46	Energia (kcal) 2447,08 Białko (g) 132,88 Tłuszcz (g) 72,17 NKT (g) 41,56 Węglowodany(g) 304,48 Cukry (g) 59,52 Błonnik pokarm. 26,51 Sól (g) 9,73	Energia (kcal) 2005,24 Białko (g) 90,50 Tłuszcz (g) 76,14 NKT (g) 34,04 Węglowodany(g) 221,60 Cukry (g) 21,18 Błonnik pokarm. 37,57 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 27.07.2025r (niedziela)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /łatwostrawna częściowo rozdrobniiona 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 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka wiejska 50g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Pomidor 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 wiejska 80g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Filet z kurczaka w panierce smażony 120g (<u>GLU PSZ.JAJ</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Klopsik drobiowy (<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	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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) bukiet warzyw z oliwą 120g	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>) Bukiet warzyw z oliwą 120g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2644,66 Białko (g) 138,76 Tłuszcz (g) 81,03 NKT (g) 40,76 Węglowodany(g) 326,99 Cukry (g) 69,07 Błonnik pokarm. 39,15 Sól (g) 9,20	Energia (kcal) 2391,37 Białko (g) 114,11 Tłuszcz (g) 60,53 NKT (g) 34,57 Węglowodany(g) 3332,23 Cukry (g) 70,41 Błonnik pokarm. 31,89 Sól (g) 8,38