

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 22.12.2025r (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>), miód 25g/1sz., kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g, pomidor 80g	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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 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>), miód 25g/1sz., kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 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>), 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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Jarzynowa z kalafiolem i brokułem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), gulasz wieprzowy 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml		Marchwianka 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		Jarzynowa z kalafiolem i brokułem 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 czerwonej 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 soczewicy 100g (<u>SEL.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>), 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 zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 15g, jabłko gotowane 200g		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>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>), ogórek kwaszony 80g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2399,73 Białko (g) 113,72 Tłuszcz (g) 59,68 NKT (g) 26,06 Węglowodany (g) 336,57 Cukry (g) 58,31 Błonnik pokarm. 39,64 Sól (g) 7,46	Energia (kcal) 2610,52 Białko (g) 134,30 Tłuszcz (g) 68,11 NKT (g) 43,73 Węglowodany (g) 343,01 Cukry (g) 58,02 Błonnik pokarm. 48,91 Sól (g) 8,80	Energia (kcal) 2261,97 Białko (g) 97,70 Tłuszcz (g) 60,62 NKT (g) 38,91 Węglowodany (g) 294,83 Cukry (g) 62,45 Błonnik pokarm. 26,87 Sól (g) 4,91	Energia (kcal) 2505,04 Białko (g) 119,63 Tłuszcz (g) 78,20 NKT (g) 46,88 Węglowodany (g) 304,65 Cukry (g) 71,22 Błonnik pokarm. 32,11 Sól (g) 8,08	Energia (kcal) 2348,04 Białko (g) 117,13 Tłuszcz (g) 79,23 NKT (g) 42,35 Węglowodany (g) 264,28 Cukry (g) 24,38 Błonnik pokarm. 51,06 Sól (g) 7,95

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 22.12.2025r (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>) , dżem 25g/1szt., kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 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>) , dżem 25g/1szt., kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Serek waniliowy 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	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	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 zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g sałata 20g , jabłko gotowane 200g	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.</u>), sałata 20g , jabłko gotowane 200g
PN	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2384,49 Białko (g) 104,80 Tłuszcz (g) 55,48 NKT (g) 32,63 Węglowodany (g) 329,02 Cukry (g) 109,89 Błonnik pokarm. 37,60 Sól (g) 6,71	Energia (kcal) 2384,49 Białko (g) 104,80 Tłuszcz (g) 55,48 NKT (g) 32,63 Węglowodany (g) 329,02 Cukry (g) 109,89 Błonnik pokarm. 37,60 Sól (g) 6,71

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 23.12.2025r (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>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Gruszka 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>) Dżem 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>) Dżem 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 ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Ryżanka 400ml(<u>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		Brokułowa 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 marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 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, Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</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) 95,30 Tłuszcz (g) 65,37 NKT (g) 27,56 Węglowodany (g) 335,98 Cukry (g) 52,97 Błonnik pokarmowy 40,67 Sól (g) 5,99	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 23.12.2025r (wtorek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / 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 łopatkowa 50g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Brokułowa 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 marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), 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 24.12.2025r (środa)

	Podstawowa	Łatwostrawna	Podstawowa, łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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>), dżem 25g/1szt, twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), sałata 15g, ogórek zielony 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>), dżem 25g/1szt, twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), sałata15g, jabłko gotowane 150g	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>), sałata 15g, jabłko gotowane 150g sok pomidorowy 300ml	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>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, ogórek zielony 80g sok pomidorowy 300ml
II ŚN			Jogurt naturalny 150g(<u>MLE.</u>).	Jogurt naturalny 150g(<u>MLE.</u>).
Obiad	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), śledź w śmietanie z cebulą 200g (<u>MLE.RYB.</u>), ziemniaki 200g, kompot 250ml mandarynka 100g	Barszcz czerwony zabieleny 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>) ziemniaki 200g , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot 250ml		Pieczarkowa z pęczakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>) ziemniaki 200g , surówka z marchwi z olejem 150g
PD			Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>).	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), śledź z cebulą i olejem 70g (<u>RYB.</u>),
Kolacja	Zupa owocowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), ryba smażona (<u>RYB.</u>), kapusta z grochem 250g, herbata z/c 250ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), ryba 100g duszona z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g, herbata z/c 250ml		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), ryba 100g duszona z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), kapusta z grochem 250g
PN	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)			
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2914,02 Białko (g) 116,29 Tłuszcz (g) 81,11 NKT (g) 37,05 Węglowodany (g) 402,81 Cukry (g) 87,60 Błonnik pokarmowy 41,92 Sól (g) 12,13	Energia (kcal) 2682,82 Białko (g) 101,92 Tłuszcz (g) 64,47 NKT (g) 31,55 Węglowodany (g) 399,26 Cukry (g) 89,21 Błonnik pokarmowy 39,35 Sól (g) 4,48	Energia (kcal) 2927,71 Białko (g) 127,63 Tłuszcz (g) 72,85 NKT (g) 36,88 Węglowodany (g) 415,77 Cukry (g) 95,43 Błonnik pokarmowy 41,92 Sól (g) 7,86	Energia (kcal) 2184,16 Białko (g) 100,09 Tłuszcz (g) 79,13 NKT (g) 38,49 Węglowodany (g) 241,30 Cukry (g) 39,87 Błonnik pokarmowy 43,76 Sól (g) 11,19

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 24.12.2025r (środa)	
	Podstawowa , Łatwostrawna Łatwostrawna częściowo rozdrobniona 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>), dżem 25g/1szt, twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), sałata20g, mandarynka 100g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot 250ml
PD	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)
Kolacja	Zupa owocowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ..</u>), chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), ryba 100g duszona z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g, herbata z/c 250ml
PN	Mus owocowy 100g
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2748,04 Białko (g) 111,92 Tłuszcz (g) 83,41 NKT (j) 37,41 Węglowodany (g) 436,45 Cukry (g) 103,82 Błonnik pokarmowy 42,61 Sól (g) 5,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 25.12.2025r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g <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> , połędwica sopocka 100g <u>(SOJ.)</u> , sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i oliwą 100g, mandarynka 100g		Jogurt naturalny 150g <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> , połędwica sopocka 100g <u>(SOJ.)</u> , sałata z natką pietruszki i olejem 50g, jabłko gotowane 150g -1szt		Jogurt naturalny 150g <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> , połędwica sopocka 100g <u>(SOJ.)</u> , sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i oliwą 100g, jabłko 150g
II ŚN		wafel ryżowy 12g , szynka drobiowa 30g <u>(MLE, GOR.SEL. SOJ.)</u> ,pomidor 50g		wafel ryżowy 12g , szynka drobiowa 30g <u>(MLE, GOR.SEL. SOJ.)</u> pomidor 50g	wafel ryżowy 12g , szynka drobiowa 30g <u>(MLE,GOR.SEL. SOJ.)</u> pomidor 50g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> , udo gotowane 200g -1szt sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> , ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> , kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> , udo gotowane 200g -1szt sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> , ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> , kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> , udo gotowane 200g -1szt 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> , 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> , szynka wieprzowa 80g <u>(SOJ.)</u> , ser żółty 30g <u>(MLE.)</u> , sałata 20g, papryka 40g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> , masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> , szynka wieprzowa 80g <u>(SOJ.)</u> , twaróg 50g <u>(MLE.)</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> , szynka wieprzowa 80g <u>(SOJ.)</u> ,twaróg 50g <u>(MLE.)</u> , sałata 20g, papryka 40g
PN	Chleb chrupki 5g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> , sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2261,42 Białko (g) 118,22 Tłuszcz (g) 76,95 NKT (g) 37,02 Węglowodany(g) 258,87 Cukry (g) 69,82 Błonnik pokarm. 32,87 Sól (g) 8,90	Energia (kcal) 2505,49 Białko (g) 132,45 Tłuszcz (g) 86,46 NKT (g) 43,23 Węglowodany(g) 283,39 Cukry (g) 71,42 Błonnik pokarm. 34,95 Sól (g) 9,97	Energia (kcal) 2338,62 Białko (g) 118,19 Tłuszcz (g) 78,69 NKT (g) 38,74 Węglowodany(g) 272,45 Cukry (g) 70,63 Błonnik pokarm. 26,30 Sól (g) 8,27	Energia (kcal) 2543,51 Białko (g) 135,65 Tłuszcz (g) 81,73 NKT (g) 39,91 Węglowodany(g) 296,90 Cukry (g) 72,22 Błonnik pokarm. 28,38 Sól (g) 9,30	Energia (kcal) 2355,90 Białko (g) 126,12 Tłuszcz (g) 86,27 NKT (g) 38,63 Węglowodany(g) 243,83 Cukry (g) 40,28 Błonnik pokarm. 43,02 Sól (g) 8,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 25.12.2025r (czwartek)		
	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>), połędwica sopocka 80g (<u>GLU. .JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałatka z sałaty i rzodkiewki z olejem 50g, mandarynka 100g	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>), połędwica sopocka 80g(<u>GLU. .JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałatka z sałaty z olejem 50g, jabłko gotowane 150g
II ŚN	budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 200g -1szt sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 200g -1szt 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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), ser żółty 30g (<u>MLE.</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>), szynka wieprzowa 100g (<u>SOJ.</u>), twaróg 50g (<u>MLE.</u>) , sałata 20g, pomidor 80g
PN	mus owocowy – warzywny pasteryzowany 100g	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2568,81 Białko (g) 121,37 Tłuszcz (g) 79,88 NKT (g) 37,95 Węglowodany(g) 324,03 Cukry (g) 79,47 Błonnik pokarm. 36,44 Sól (g) 7,39	Energia (kcal) 2575,06 Białko (g) 122,38 Tłuszcz (g) 80,40 NKT (g) 39,52 Węglowodany(g) 327,62 Cukry (g) 67,46 Błonnik pokarm. 27,40 Sól (g) 6,75

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.12.2025r (piątek)					
	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>), jajko gotowane 1szt (<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>), jajko gotowane 1szt (<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.</u>), kotlet schabowy (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej 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, bukiet warzyw z oliwą 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.</u>), schab gotowany 80g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), 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 wieprzowa 100g (<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>), szynka wieprzowa 100g (<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>), szynka wieprzowa 100g (<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) 2139,66 Białko (g) 113,33 Tłuszcz (g) 73,16 NKT (g) 33,74 Węglowodany(g) 244,33 Cukry (g) 50,42 Błonnik pokarm. 27,64 Sól (g) 8,41	Energia (kcal) 2324,06 Białko (g) 130,91 Tłuszcz (g) 75,05 NKT (g) 34,20 Węglowodany(g) 266,35 Cukry (g) 53,22 Błonnik pokarm. 32,56 Sól (g) 9,46	Energia (kcal) 2113,66 Białko (g) 118,34 Tłuszcz (g) 57,92 NKT (g) 35,96 Węglowodany(g) 268,75 Cukry (g) 69,54 Błonnik pokarm. 23,85 Sól (g) 7,25	Energia (kcal) 2409,84 Białko (g) 137,90 Tłuszcz (g) 67,34 NKT (g) 41,92 Węglowodany(g) 300,57 Cukry (g) 71,92 Błonnik pokarm. 27,09 Sól (g) 8,46	Energia (kcal) 2052,33 Białko (g) 107,07 Tłuszcz (g) 78,50 NKT (g) 40,16 Węglowodany(g)212,41 Cukry (g) 23,54 Błonnik pokarm. 38,55 Sól (g) 7,32

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.12.2025r (piątek)		
	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, razowy 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, bukiet warzyw z oliwą 150g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.</u>), schab gotowany 80g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), ziemniaki 200g, bukiet warzyw z oliwą 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>), szynka wieprzowa (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 100g (<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) 2433,10 Białko (g) 114,40 Tłuszcz (g) 69,51 NKT (g) 31,83 Węglowodany (g) 324,25 Cukry (g) 98,73 Błonnik 28,86 Sól (g) 8,72	Energia (kcal) 2465,48 Białko (g) 120,70 Tłuszcz (g) 60,90 NKT (g) 32,44 Węglowodany (g)347,05 Cukry (g) 105,04 Błonnik 24,78 Sól (g) 8,26

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 27.12.2025r (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>), twarożek z koperkiem 80g (<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 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 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>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
II ŚN		Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), połudwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), połudwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), połudwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g
Obiad	Żurek z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml		Krupnik kaszy jaglanej 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik wieprzowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g , buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik kaszy jaglanej 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik wieprzowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.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 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>), Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</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>), Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</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>), Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) sałata 10g, ogórek kwaszony 80g
PN	jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2184,35 Białko (g) 100,02 Tłuszcz (g) 67,02 NKT (g) 28,07 Węglowodany (g) 283,59 Cukry (g) 56,05 Błonnik pokarm. 24061 Sól (g) 7,89	Energia (kcal) 2449,89 Białko (g) 118,63 Tłuszcz (g) 77,97 NKT (g) 35,03 Węglowodany (g) 304,58 Cukry (g) 53,15 Błonnik pokarm. 29,41 Sól (g) 8,97	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 27.12.2025r (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>) twarożek z koperkiem 80g (<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>) twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) , sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Krupnik kaszy jaglanej 400ml(<u>SEL.MLE.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) , buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml	Krupnik kaszy jaglanej 400ml(<u>SEL.MLE.</u>) klopsik wieprzowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) ziemniaki 200g , buraczek gotowany 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>) 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) 2423,43 Białko (g) 98,08 Tłuszcz (g) 79,33 NKT (g) 34,29 Węglowodany (g) 312,37 Cukry (g) 92,07 Błonnik pokarm. 30,88 Sól (g) 8,38	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
Jadłospis 28.12.2025r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, 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>), dżem 50g/2szt, kielbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, 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>), dżem 50g/2szt, kielbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, 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>), kielbasa zielonogórska 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 jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ..JAJ,SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami, kalafiozem i brokułem 100g(<u>SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ..JAJ,SEL.</u>), schab gotowany 80g , koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g,marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ..JAJ,SEL.</u>), schab gotowany 80g , koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ..JAJ,SEL.</u>), schab gotowany 80g , koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), 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, ogórek 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, jabłko gotowane 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>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek 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>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek 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) 2206,29 Białko (g) 107,60 Tłuszcz (g) 70,60 NKT (g) 31,42 Węglowodany(g) 272,40 Cukry (g) 64,31 Błonnik pokarm. 31,41 Sól (g) 5,75	Energia (kcal) 2630,39 Białko (g) 129,78 Tłuszcz (g) 93,98 NKT (g) 46,97 Węglowodany(g) 297,00 Cukry (g) 65,84 Błonnik pokarm. 33,62 Sól (g) 6,48	Energia (kcal) 2166,02 Białko (g) 101,72 Tłuszcz (g) 54,57 NKT (g) 33,44 Węglowodany(g) 303,14 Cukry (g) 85,23 Błonnik pokarm. 26,23 Sól (g) 4,52	Energia (kcal) 2578,72 Białko (g) 137,51 Tłuszcz (g) 80,31 NKT (g) 20,04 Węglowodany(g) 299,92 Cukry (g) 67,71 Błonnik pokarm. 27,47 Sól (g) 6,20	Energia (kcal) 2064,00 Białko (g) 103,22 Tłuszcz (g) 83,99 NKT (g) 43,50 Węglowodany(g) 210,36 Cukry (g) 25,19 Błonnik pokarm. 32,80 Sól (g) 5,75

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.12.2025r (niedziela)		
	Podstawowa dziecięca	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>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>) , kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.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>), dżem 50g/2szt, kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ..JAJ,SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami, kalafiozem i brokuć 100g(<u>SEL</u>) ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ..JAJ,SEL.</u>), schab gotowany 80g , 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>), sałata 20g, ogórek 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, jabłko gotowane 150g
PN	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 80g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2392,30 Białko (g) 110,19 Tłuszcz (g) 72,51 NKT (g) 31,80 Węglowodany(g) 309,39 Cukry (g) 72,03 Błonnik pokarm. 35,77 Sól (g) 5,81	Energia (kcal) 2352,03 Białko (g) 106,14 Tłuszcz (g) 56,47 NKT (g) 34,37 Węglowodany(g) 341,13 Cukry (g) 94,77 Błonnik pokarm. 30,59 Sól (g) 4,57

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 29.12.2025r (poniedziałek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (MLE, GLU PSZ) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Miód 25g/1sz. Kiełbasa delikatesowa 50g (SOJ.) Sałata 35g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (MLE, GLU PSZ) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa delikatesowa 80g (SOJ.) Sałata 20g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Miód 25g/1sz. Kiełbasa delikatesowa 50g (SOJ.) Sałata 20g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.) Kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa delikatesowa 80g (SOJ.) Sałata 20g, Pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (GLU JĘCZ. GLU ŻYT..) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Kiełbasa delikatesowa 80g (SOJ.) Sałata 20g, pomidor 80g
II ś		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Kapuśniak 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno- żytni 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 10g (MLE.) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Szynka wiejska 80g (SOJ.) Sałata z oliwą 50g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2433,69 Białko (g) 107,20 Tłuszcz (g) 72,05 NKT (g) 28,06 Węglowodany (g) 324,80 Cukry (g) 59,20 Błonnik pokarm. 35,91 Sól (g) 7,68	Energia (kcal) 2674,69 Białko (g) 126,78 Tłuszcz (g) 84,83 NKT (g) 45,73 Węglowodany (g) 331,50 Cukry (g) 58,91 Błonnik pokarm. 42,18 Sól (g) 9,07	Energia (kcal) 2254,84 Białko (g) 100,01 Tłuszcz (g) 65,10 NKT (g) 38,85 Węglowodany (g) 297,42 Cukry (g) 48,47 Błonnik pokarm. 24,33 Sól (g) 4,78	Energia (kcal) 2497,91 Białko (g) 121,94 Tłuszcz (g) 82,68 NKT (g) 46,82 Węglowodany (g) 307,24 Cukry (g) 57,24 Błonnik pokarm. 29,57 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 2357,49 Białko (g) 110,11 Tłuszcz (g) 83,41 NKT (g) 43,33 Węglowodany (g) 249,47 Cukry (g) 24,27 Błonnik pokarm. 46,81 Sól (g) 6,57

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 29.12.2025r (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>) Dżem 25g/1szt. Kiełbasa delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Ziemniaczanka z pomidorami 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	
P N	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2305,54 Białko (g) 104,11 Tłuszcz (g) 54,96 NKT (g) 32,57 Węglowodany (g) 329,02 Cukry (g) 109,89 Błonnik pokarm. 32,30 Sól (g) 6,56	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 30.12.2025r (wtorek)					
	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>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebula i oliwą 100g		Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebula i oliwą 100g
II ŚN		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	Sserek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml(<u>GLU JĘCZM. SEL.</u>) Kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Ryżanka 400ml (<u>MLE,SEL</u>) Klopsik drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy 250ml		Ryżanka 400ml (<u>MLE,SEL</u>) Klopsik drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos pomidorowy 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>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 100g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 100g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 100g
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 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna 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 mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2150,30 Białko (g) 86,91 Tłuszcz (g) 88,89 NKT (g) 32,36 Węglowodany (g) 258,94 Cukry (g) 52,40 Błonnik pokarm 31,04 Sól (g) 7,61	Energia (kcal) 259,01 Białko (g) 114,71 Tłuszcz (g) 105,96 NKT (g) 39,36 Węglowodany (g) 280,69 Cukry (g) 53,82 Błonnik pokarm 34,40 Sól (g) 9,91	Energia (kcal) 2079,57 Białko (g) 98,35 Tłuszcz (g) 59,35 NKT (g) 34,78 Węglowodany (g) 303,69 Cukry (g) 70,99 Błonnik pokarm 25,93 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2513,79 Białko (g) 128,67 Tłuszcz (g) 72,70 NKT (g) 42,49 Węglowodany (g) 319,67 Cukry (g) 73,24 Błonnik pokarm 26,91 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2142,84 Białko (g) 103,98 Tłuszcz (g) 84,27 NKT (g) 42,32 Węglowodany (g) 222,57 Cukry (g) 23,85 Błonnik pokarm 36,57 Sól (g) 7,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 30.12.2025r (wtorek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna częściowo rozdrobiona
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g(<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g	
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Ryżanka 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	
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>), Szynka delikatesowa 8g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2421,84 Białko (g) 112,35 Tłuszcz (g) 81,39 NKT (g) 44,87 Węglowodany (g) 316,74 Cukry (g) 81,84 Błonnik 25,97 Sól (g) 7,30	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 31.12.2025r (środa)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(MLE.GLU OWS.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni , razowy 100g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g,Ogórek zielony 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(MLE.GLU OWS.)</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 35g, Jabłko gotowane 200g	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(MLE.GLU OWS.)</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, Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g, Jabłko gotowane 200g	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(MLE.GLU OWS.)</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 35g, 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> Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g,Ogórek zielony 80g
II ŚN		Kefir 200g <u>(MLE.)</u>		Kefir 200g <u>(MLE.)</u>	Kefir 200g <u>(MLE.)</u>
Obiad	Porowa z lanim ciastem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.)</u> Łazanki z kapustą 300g <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Kompot owocowy 250ml Gruszka 170g	Grysikowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Makaron z mięsem 300g <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u> Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml			Grysikowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Makaron z mięsem 300g <u>(GLU PSZ,JAJ,SEL.)</u> Surówka z kapusty białej 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 30
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Sałatka ryżowa z kurczakiem, papryką i koperkiem 150g <u>(GOR)</u> Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy			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 delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2410,60 Białko (g) 100,92 Tłuszcz (g) 87,67 NKT (g) 39,02 Węglowodany (g) 290,32	Energia (kcal) 2658,44 Białko (g) 126,77 Tłuszcz (g) 88,99 NKT (g) 51,40 Węglowodany (g) 322,29	Energia (kcal) 2376,13 Białko (g) 98,20 Tłuszcz (g) 75,15 NKT (g) 42,57 Węglowodany (g) 311,75	Energia (kcal) 2658,44 Białko (g) 126,77 Tłuszcz (g) 88,99 NKT (g) 51,40 Węglowodany (g) 322,29	Energia (kcal) 2336,41 Białko (g) 110,82 Tłuszcz (g) 96,99 NKT (g) 48,28 Węglowodany (g) 235,58

	Cukry (g) 62,20 Błonnik pokarm. 33,50 Sól (g) 6,22	Cukry (g) 65,49 Błonnik pokarm 27,36 Sól (g) 6,44	Cukry (g) 84,47 Błonnik pokarm 26,68 Sól (g) 5,72	Cukry (g) 65,49 Błonnik pokarm 27,36 Sól (g) 6,44	Cukry (g) 17,09 Błonnik pokarm 42,23 Sól (g) 5,00
--	---	---	---	---	---

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 31.12.2025r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE.GLU OWS.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g, Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Jabłko 200g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Grysikowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Gruszka 150g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy	
PN	Sok warzywno - owocowy 150g (<u>MLE</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2642,30 Białko (g) 110,60 Tłuszcz (g) 81,27 NKT (g) 46,36 Węglowodany (g) 349,28 Cukry (g) 98,06 Błonnik pokarm 33,53 Sól (g) 6,3	