

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 25.08.2025r (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>) Kiełbasa łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, 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>) Kiełbasa łopatkowa 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 łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy duszony z papryką i pomidorami 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 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		Brokułowa 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 białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Msło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Msło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Msło 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 twarogu i szynki 100g (<u>MLE. SOJ.</u>) Sałata 20g Jabłko 200g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i szynki 100g (<u>MLE. SOJ.</u>) Sałata 20g 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 twarogu i szynki 100g (<u>MLE. SOJ.</u>) Sałata 20g Jabłko 200g
PN	Sok pomidorowy 300ml Wafel ryżowy 1 szt-12g				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2167,03 Białko (g) 114,47 Tłuszcz (g) 42,47 NKT (g) 27,21 Węglowodany (g) 313,95 Cukry (g) 79,08 Błonnik pokarm. 37,98 Sól (g) 7,94	Energia (kcal) 2446,21 Białko (g) 132,40 Tłuszcz (g) 53,84 NKT (g) 34,74 Węglowodany (g) 338,54 Cukry (g) 80,29 Błonnik pokarm. 44,25 Sól (g) 8,73	Energia (kcal) 2097,1 Białko (g) 91,91 Tłuszcz (g) 50,36 NKT (g) 30,69 Węglowodany (g) 286,31 Cukry (g) 53,24 Błonnik pokarm. 27,09 Sól (g) 5,77	Energia (kcal) 2399,97 Białko (g) 108,79 Tłuszcz (g) 61,54 NKT (g) 38,20 Węglowodany (g) 313,93 Cukry (g) 55,46 Błonnik pokarm. 28,73 Sól (g) 6,53	Energia (kcal) 2133,39 Białko (g) 99,01 Tłuszcz (g) 65,15 NKT (g) 34,32 Węglowodany (g) 245,71 Cukry (g) 28,94 Błonnik pokarm. 47,48 Sól (g) 7,91

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 25.08.2025r (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>) Kiełbasa łopatkowa 80g (<u>SOJ.GOR.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Brokułowa 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>) Pasta z twarogu szynki 100g (<u>MLE,SOJ</u>) Sałata 20g Jabłko 200g	
PN	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2342,83 Białko (g) 113,21 Tłuszcz (g) 57,42 NKT (g) 34,05 Węglowodany (g) 323,46 Cukry (g) 111,59 Błonnik pokarm. 34,02 Sól (g)6,27	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.08.2025r (wtorek)					
	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 25g/1szt Kiełbasa szynkowa 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>), Kiełbasa szynkowa 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. Kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata20g, 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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<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>) Kiełbasa szynkowa 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	Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Barszcz ukraiński 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Klopsik drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g Kompot owocowy 250ml		Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Kalafior 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>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2347,62 Białko (g) 105,08 Tłuszcz (g) 51,66 NKT (g) 25,51 Węglowodany (g) 346,13 Cukry (g) 64,73 Błonnik pokarmowy 39,67 Sól (g) 4,55	Energia (kcal) 2720,00 Białko (g) 140,63 Tłuszcz (g) 68,83 NKT (g) 35,62 Węglowodany (g) 371,45 Cukry (g) 65,70 Błonnik pokarm. 42,40 Sól (g) 7,01	Energia (kcal) 1992,55 Białko (g) 92,71 Tłuszcz (g) 44,96 NKT (g) 27,89 Węglowodany (g) 291,56 Cukry (g) 67,07 Błonnik pokarmowy 25,28 Sól (g) 4,97	Energia (kcal) 2394,33 Białko (g) 127,54 Tłuszcz (g) 63,68 NKT (g) 39,62 Węglowodany (g) 313,60 Cukry (g) 68,41 Błonnik pokarmowy 28,40 Sól (g) 7,36	Energia (kcal) 2097,27 Białko (g) 124,25 Tłuszcz (g) 68,24 NKT (g) 36,12 Węglowodany (g) 223,87 Cukry (g) 33,77 Błonnik pokarmowy 44,18 Sól (g) 7,34

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.08.2025r (wtorek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / 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>) Dżem 25g/1szt, Kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Barszcz ukraiński 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 Kalafior z wody 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Mus owocowy pasteryzowany -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>GLU.</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 27.08.2025r (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Papryka 70g		Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g/1szt Szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Papryka 40g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ. MLE.SEL.</u>) Filet z jarzynami duszony 150g (<u>SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko 200g Sałatka z ogórka zielonego 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz drobiowy gotowany z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) gulasz drobiowy gotowany 200g z koperkiem (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko 200g Sałatka z ogórka zielonego 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</u>)		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</u>)	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</u>)
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) sałatka jarzynowa 200g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>), Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 60g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g,Pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2466,00 Białko (g) 107,29 Tłuszcz (g) 88,65 NKT (g) 39,72 Węglowodany (g) 288,87 Cukry (g) 68,68 Błonnik pokarm 43,63 Sól (g) 6,14	Energia (kcal) 2726,49 Białko (g) 124,55 Tłuszcz (g) 92,10 NKT (g) 44,34 Węglowodany(g) 320,11 Cukry (g) 79,78 Błonnik pokarm 48,85 Sól (g) 8,26	Energia (kcal) 2418,79 Białko (g) 108,48 Tłuszcz (g) 70,31 NKT (g) 39,99 Węglowodany(g) 320,42 Cukry (g) 59,62 Błonnik pokarm 26,02 Sól (g) 6,20	Energia (kcal) 2745,93 Białko (g) 126,99 Tłuszcz (g) 81,38 NKT (g) 46,35 Węglowodany(g) 356,72 Cukry (g) 73,28 Błonnik pokarm 31,57 Sól (g) 9,60	Energia (kcal) 2173,79 Białko (g) 104,82 Tłuszcz (g) 77,96 NKT (g) 41,14 Węglowodany (g) 239,43 Cukry (g) 30,96 Błonnik pokarm 45,36 Sól (g) 8,77

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 27.08.2025r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałata 20g, Papryka 70g	Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g/1szt Szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Filet z jarzynami duszony 150g (<u>SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko 200g Sałatka z ogórka zielonego 150g Kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz drobiowy gotowany z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 80g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Pomidor 60g
PN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2497,84 Białko (g) 110,09 Tłuszcz (g) 29,87 NKT (g) 35,14 Węglowod.(g) 332,71 Cukry (g) 104,32 Błonnik pokarm 33,87 Sól (g) 5,96	Energia (kcal) 2355,81 Białko (g) 106,60 Tłuszcz (g) 53,02 NKT (g) 30,96 Węglowodany (g) 345,04 Cukry (g) 106,21 Błonnik pokarm 27,13 Sól (g) 6,24

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 28.08.2025r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Dżem 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, jabłko 150g		Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa zielonogórska 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa 250ml <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u> Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa zielonogórska 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Ogórek 80g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Rzodkiewka w plastrach 30g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL. .)</u> Udo gotowane 200g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.)</u> Udo gotowane 200g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.)</u> Udo gotowane 200g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z olejem
PD		Chleb razowy 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z pomidorem i oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z pomidorem i oliwą 100g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z pomidorem i oliwą 100g
P N	Serek wiejski 200g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2364,,53 Białko (g) 116,74 Tłuszcz (g) 75,35 NKT (g) 38,53 Węglowodany(g) 291,03 Cukry (g) 80,56 Błonnik pokarm. 30,23 Sól (g) 7,37	Energia (kcal) 2621,90 Białko (g) 135,69 Tłuszcz (g) 85,77 NKT (g) 45,09 Węglowodany(g)310,89 Cukry (g) 82,38 Błonnik pokarm.34,93 Sól (g) 8,63	Energia (kcal) 2473,85 Białko (g) 130,86 Tłuszcz (g) 81,24 NKT (g) 42,28 Węglowodany(g) 292,11 Cukry (g) 66,31 Błonnik pokarm. 27,67 Sól (g) 8,36	Energia (kcal) 2748,25 Białko (g) 140,11 Tłuszcz (g) 91,61 NKT (g) 48,85 Węglowodany(g) 316,08 Cukry (g) 68,31 Błonnik pokarm. 30,19 Sól (g) 9,63	Energia (kcal) 2153,71 Białko (g) 107,79 Tłuszcz (g) 92,68 NKT (g) 39,48 Węglowodany(g) 205,19 Cukry (g) 20,72 Błonnik pokarm. 37,02 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.08.2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /Łatwostrawna częściowo rozdrobiona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, jabłko 150g	
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL. .</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z pomidorem i oliwą 100g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2685,89 Białko (g) 134,00 Tłuszcz (g) 83,05 NKT (g) 44,67 Węglowodany(g) 334,02 Cukry (g) 84,49 Błonnik pokarm. 38,15 Sól (g) 8,81	Energia (kcal) 2537,84 Białko (g) 128,11 Tłuszcz (g) 78,53 NKT (g) 40,57 Węglowodany(g) 315,23 Cukry (g) 68,41 Błonnik pokarm. 30,89 Sól (g) 8,38

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 29.08.2025r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), Miód 50g/2szt Ser żółty 30g (<u>MLE.</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>) , Miód 50g/2szt Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) 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 drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g Jabłko gotowane 200g	Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Synka drobiowa 80g _ (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g Jabłko 200g
II ŚN		Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL</u>) Ryba smażona (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Ryba duszona w jarzynach 100g (<u>RYB.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g Kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Ryba duszona w jarzynach 100g (<u>RYB.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>)Kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Ryba duszona w jarzynach 100g (<u>RYB.SEL.</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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (<u>JAJ.</u>)		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) , polędwica sopocka 30g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), __ sałata 10g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) , pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (<u>JAJ.</u>)
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Herbata b/c, chleb razowy , chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 100g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorem i oliwą 50g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2217,27 Białko (g) 85,27 Tłuszcz (g) 72,45 NKT (g) 32,45 Węglowodany (g) 290,33 Cukry (g) 87,68 Błonnik 32,59 Sól (g) 6,77	Energia (kcal) 2636,24 Białko (g) 109,18 Tłuszcz (g) 99,00 NKT (g) 49,30 Węglowodany (g) 309,43 Cukry (g) 87,63 Błonnik 36,00 Sól (g) 7,45	Energia (kcal) 1971,92 Białko (g) 82,96 Tłuszcz (g) 51,27 NKT (g) 28,80 Węglowodany (g) 276,60 Cukry (g) 89,33 Błonnik 32,40 Sól (g) 5,60	Energia (kcal) 2400,16 Białko (g) 108,72 Tłuszcz (g) 78,20 NKT (g) 47,36 Węglowodany (g) 303,10 Cukry (g) 90,95 Błonnik 32,98 Sól (g) 7,02	Energia (kcal) 1837,54 Białko (g) 94,20 Tłuszcz (g) 67,41 NKT (g) 34,27 Węglowodany (g) 193,27 Cukry (g) 58,80 Błonnik 42,78 Sól (g) 8,07

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 29.08.2025r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g/2szt Ser żółty 30g (<u>MLE.</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>) Dżem 50g/2szt Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ. </u>) Sałata 20g Jabłko gotowane 200g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL</u>) Ryba smażona (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Ryba duszona w jarzynach 100g (<u>RYB.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Mus owocowy 100g	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2480,00 Białko (g) 87,28 Tłuszcz (g) 75,06 NKT (g) 33,58 Węglowodany (g) 348,83 Cukry (g) 93,48 Błonnik 36,90 Sól (g) 5,00	Energia (kcal) 2239,51 Białko (g) 85,18 Tłuszcz (g) 53,97 NKT (g) 29,80 Węglowodany (g) 338,49 Cukry (g) 95,63 Błonnik pokarm 36,74 Sól (g) 4,00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 30.08.2025r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku <u>(GLU PSZ. MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki100g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 100g		Kasza jaglana na mleku <u>(GLU PSZ. MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki100g <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 natką pietruszki100g <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>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	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>GLU.JAJ.MLE. SEL.GOR.SOJ.)</u> Pomidor 50g
Obiad	Brokułowa 400ml <u>(GLU PSZ,SEL.MLE)</u> Makaron z mięsem 300g <u>(GLU PSZ.SEL.</u> Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Ryżanka 400ml <u>(SEL.MLE.)</u> Sos pomidorowy z mięsem 100ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL)</u> Ziemniaki 200g Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Ryżanka 400ml <u>(SEL.MLE.)</u> Sos pomidorowy z mięsem 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> Szynka delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, Ogórek zielony 80g		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> 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> Szynka delikatesowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g, Ogórek zielony 80g
PN	Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2184,35 Białko (g) 98,21 Tłuszcz (g) 65,02 NKT (g) 27,37 Węglowodany (g) 288,52 Cukry (g) 57,46 Błonnik pokarm. 27,73 Sól (g) 5,29	Energia (kcal) 2449,89 Białko (g) 116,82 Tłuszcz (g) 75,97 NKT (g) 34,33 Węglowodany (g) 309,51 Cukry (g) 54,53 Błonnik pokarm. 32,53 Sól (g) 9,37	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) 5,54

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 30.08.2025r (sobota)		
	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna/łatwostrawna częściowo rozdrobiona 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 natką pietruszki100g (<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 natką pietruszki100g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.MLE</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Buraczek gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Ryzanka 400ml(<u>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>) Szynka delikatesowa 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>) Szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g
PN	Sok owocowo – warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2423,43 Białko (g) 96,27 Tłuszcz (g) 78,33 NKT (g) 33,59 Węglowodany (g) 317,30 Cukry (g) 93,48 Błonnik pokarm. 34,00 Sól (g) 7,78	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 Jadłospis 31.08. 2025r (niedziela)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 ze szczypiorkiem 50g (<u>JAJ.GOR.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 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>) Dżem 50g/2szt Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 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 łopatkowa 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 ze szczypiorkiem 50g (<u>JAJ.GOR.</u>) Szynka łopatkowa 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 jarzynach 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 , sos 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
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 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek 60g		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>) 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>) Szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek 60g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) , twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1966,05 Białko (g) 96,04 Tłuszcz (g) 73,49 NKT (g) 3 1,82 Węglowodany(g) 216,50 Cukry (g) 53,16 Błonnik pokarm. 28,94 Sól (g) 6,68	Energia (kcal) 2222,84 Białko (g) 107,29 Tłuszcz (g) 84,28 NKT (g) 39,23 Węglowodany(g) 243,07 Cukry (g) 55,64 Błonnik pokarm. 30,62 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 1882,39 Białko (g) 89,71 Tłuszcz (g) 59,41 NKT (g) 3 1,92 Węglowodany(g) 247,27 Cukry (g) 69,06 Błonnik pokarm. 3122,24 Sól (g) 6,41	Energia (kcal) 2147,08 Białko (g) 116,33 Tłuszcz (g) 66,60 NKT (g) 3 9,58 Węglowodany(g) 258,46 Cukry (g) 53,15 Błonnik pokarm. 23,49 Sól (g) 8,31	Energia (kcal) 1959,59 Białko (g) 103,10 Tłuszcz (g) 75,96 NKT (g) 3 6,04 Węglowodany(g) 199,02 Cukry (g) 21,76 Błonnik pokarm.35,53 Sól (g) 6,94

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 31.08. 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>) Pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałata 20g, Pomidor 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>) Dżem 50g/2szt Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Schab duszony 80g w jarzynami 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 , sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml
PD	biszkopty 50g (<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 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Ogórek 60g	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>) Sałata 20g, Pomidor 60g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 80g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2342,52 Białko (g) 107,21 Tłuszcz (g) 82,95 NKT (g) 3 5,50 Węglowodany(g) 277,75 Cukry (g) 78,65 Błonnik pokarm. 29,66 Sól (g) 7,34	Energia (kcal) 2258,86 Białko (g) 100,88 Tłuszcz (g) 64,38 NKT (g) 3 5,61 Węglowodany(g) 308,53 Cukry (g) 94,55 Błonnik pokarm. 22,93 Sól (g) 7,07