

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.07.2025r (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. Szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Jabłko 200g	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>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	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. Szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g	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>) Szynka łopatkowa 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>) Szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g
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 z papryką i pomidorami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z białej kapusty z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z oliwą 50g		Herbata b/c 250ml, Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2443,69 Białko (g) 107,20 Tłuszcz (g) 72,09 NKT (g) 28,06 Węglowodany (g) 324,80 Cukry (g) 71,20 Błonnik pokarm. 35,91 Sól (g) 5,68	Energia (kcal) 2684,69 Białko (g) 126,78 Tłuszcz (g) 84,87 NKT (g) 45,73 Węglowodany (g) 331,50 Cukry (g) 72,91 Błonnik pokarm. 42,18 Sól (g) 9,07	Energia (kcal) 2264,84 Białko (g) 100,01 Tłuszcz (g) 65,14 NKT (g) 38,85 Węglowodany (g) 297,42 Cukry (g) 60,47 Błonnik pokarm. 24,33 Sól (g) 4,78	Energia (kcal) 2507,91 Białko (g) 121,94 Tłuszcz (g) 82,72 NKT (g) 46,82 Węglowodany (g) 307,24 Cukry (g) 69,24 Błonnik pokarm. 29,57 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 2367,49 Białko (g) 110,11 Tłuszcz (g) 83,45 NKT (g) 43,33 Węglowodany (g) 249,47 Cukry (g) 36,27 Błonnik pokarm. 46,81 Sól (g) 6,57

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.07.2025r (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. Szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g	
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Ziemniaczanka z pomidorami 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	
PN	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2315,54 Białko (g) 104,11 Tłuszcz (g) 55,00 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 29.07.2025r (wtorek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Botwina z ziemniakiem 400ml(<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka z oliwą 150g Kompot z owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka z oliwą 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g (<u>GLU ŻYT,GLU PSZ</u>), chleb o niskim IG 60g(<u>GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2066,03 Białko (g) 91,37 Tłuszcz (g) 71,39 NKT (g) 26,05 Węglowodany (g) 236,86 Cukry (g) 30,11 Błonnik pokarm. 37,54 Sól (g) 8,98	Energia (kcal) 2437,95 Białko (g) 120,28 Tłuszcz (g) 89,48 NKT (g) 37,30 Węglowodany (g) 259,76 Cukry (g) 35,04 Błonnik pokarm. 40,47 Sól (g) 10,26	Energia (kcal) 2110,69 Białko (g) 90,73 Tłuszcz (g) 62,48 NKT (g) 28,95 Węglowodany (g) 283,25 Cukry (g) 63,79 Błonnik pokarm. 27,76 Sól (g) 5,56	Energia (kcal) 2494,28 Białko (g) 121,96 Tłuszcz (g) 79,29 NKT (g) 40,19 Węglowodany (g) 309,33 Cukry (g) 65,34 Błonnik pokarm. 29,42 Sól (g) 8,38	Energia (kcal) 2177,34 Białko (g) 94,89 Tłuszcz (g) 81,65 NKT (g) 33,89 Węglowodany (g) 239,22 Cukry (g) 25,06 Błonnik pokarm. 36,95 Sól (g) 7,59

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 29.07.2025r (wtorek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Obiad	Botwina z ziemniakiem 400ml(<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka zielonego 150g Kompot z owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml
PD	JABŁKO 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2274,53 Białko (g) 109,33 Tłuszcz (g) 71,69 NKT (g) 30,08 Węglowodany (g) 270,09 Cukry (g) 60,59 Błonnik pokarm. 34,88 Sól (g) 8,13	Energia (kcal) 2332,59 Białko (g) 111,57 Tłuszcz (g) 65,96 NKT (g) 37,64 Węglowodany (g) 301,23 Cukry (g) 81,93 Błonnik pokarm. 27,75 Sól (g) 8,27

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 30.07.2025r (środa)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	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 jajeczna 50g (<u>GOR.JAJ</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Gruszka 150g	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>) Szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g, Jabłko gotowane 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 50g, Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Jabłko gotowane 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>) 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 jajeczna 50g (<u>GOR.JAJ</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g,Ogórek zielony 80g
II śniadanie		Kefir 200g (<u>MLE.</u>)		Kefir 200g (<u>MLE.</u>)	Kefir 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Spaghetti 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	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>) 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>) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>RYB.SEL.</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>) Kiełbasa szynkowa 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>) Pasta z soczewicy z pomidorami 100g (<u>RYB.SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2570,60 Białko (g) 110,92 Tłuszcz (g) 86,67 NKT (g) 38,02 Węglowodany (g) 320,32 Cukry (g) 69,20 Błonnik pokarm. 35,50 Sól (g) 4,622	Energia (kcal) 2658,44 Białko (g) 126,77 Tłuszcz (g) 88,99 NKT (g) 51,40 Węglowodany (g) 322,29 Cukry (g) 65,49 Błonnik pokarm 27,36 Sól (g) 6,44	Energia (kcal) 2376,13 Białko (g) 98,20 Tłuszcz (g) 75,15 NKT (g) 42,57 Węglowodany (g) 311,75 Cukry (g) 84,47 Błonnik pokarm 26,68 Sól (g) 5,72	Energia (kcal) 2658,44 Białko (g) 126,77 Tłuszcz (g) 88,99 NKT (g) 51,40 Węglowodany (g) 322,29 Cukry (g) 65,49 Błonnik pokarm 27,36 Sól (g) 6,44	Energia (kcal) 2336,41 Białko (g) 110,82 Tłuszcz (g) 96,99 NKT (g) 48,28 Węglowodany (g) 235,58 Cukry (g) 17,09 Błonnik pokarm 42,23 Sól (g) 5,00

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 30.07.2025r (środa)		
	Podstawowa dziecięca	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 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	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 ZYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g, Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g,
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Grycikowa 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>) Kiełbasa szynkowa 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	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 31.07. 2025r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g/1szt. Kiełbasa delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	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>), Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g/1szt, Kiełbasa delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g,Jabłko gotowane 150g	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>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g
II		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Krupnik 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie ziołowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z włoszczyzny z olejem 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek 150g Kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z włoszczyzny z olejem 150g (<u>GOR.</u>),
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>) Polędwica sopocka 80g (<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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ. </u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ. </u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ. </u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2285,47 Białko (g) 102,46 Tłuszcz (g) 53,67 NKT (g) 27,00 Węglowodany (g) 334,02 Cukry (g) 62,89 Błonnik pokarmowy 35,00 Sól (g) 5,01	Energia (kcal) 2690,79 Białko (g) 133,41 Tłuszcz (g) 70,97 NKT (g) 36,65 Węglowodany (g) 359,07 Cukry (g) 72,21 Błonnik pokarm. 37,75 Sól (g) 8,17	Energia (kcal) 2040,70 Białko (g) 99,43 Tłuszcz (g) 47,24 NKT (g) 29,12 Węglowodany (g) 292,13 Cukry (g) 64,99 Błonnik pokarmowy 25,68 Sól (g) 6,03	Energia (kcal) 2 442,48 Białko (g) 134,26 Tłuszcz (g) 66,06 NKT (g) 40,85 Węglowodany (g) 314,17 Cukry (g) 66,33 Błonnik pokarmowy 28,80 Sól (g) 8,42	Energia (kcal) 2017,42 Białko (g) 116,41 Tłuszcz (g) 69,72 NKT (g) 37,12 Węglowodany (g) 213,94 Cukry (g) 34,18 Błonnik pokarmowy 4,67 Sól (g) 8,48

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 31.07. 2025r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt, Kiełbasa delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Krupnik 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie ziołowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z włoszczyzny 150g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy 250ml	Kałafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Gulasz drobiowy z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek Kompot owocowy 250ml
P D	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>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2725,23 Białko (g) 118,72 Tłuszcz (g) 73,53 NKT (g) 33,56 Węglowodany (g) 371,50 Cukry (g) 88,39 Błonnik 43,84 Sól (g) 8,09	Energia (kcal) 2227,11 Białko (g) 120,20 Tłuszcz (g) 54,33 NKT (g) 33, Węglowodany (g) 299,67 Cukry (g) 87,38 Błonnik pokarmowy 27,93 Sól (g) 7,83

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

01.08. 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> , 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	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		Koperkowa z lanym ciastem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.)</u> Ryba duszona 100g <u>(RYB.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Brokuł z wody 150g Kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.)</u> Ryba duszona 100g <u>(RYB.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ,MLE)</u> Kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.)</u> Ryba duszona 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 80g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</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> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</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 80g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka <u>(SOJ.)</u> sałata z pomidorem i oliwą 50g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2227,27 Białko (g) 87,77 Tłuszcz (g) 72,65 NKT (g) 32,45 Węglowodany (g) 290,33 Cukry (g) 87,68 Błonnik 32,59 Sól (g) 7,17	Energia (kcal) 2646,24 Białko (g) 111,68 Tłuszcz (g) 99,18 NKT (g) 49,30 Węglowodany (g) 309,43 Cukry (g) 87,63 Błonnik 36,00 Sól (g) 7,85	Energia (kcal) 1965,92 Białko (g) 86,46 Tłuszcz (g) 51,37 NKT (g) 28,80 Węglowodany (g) 276,60 Cukry (g) 89,33 Błonnik 30,40 Sól (g) 6,10	Energia (kcal) 2395,16 Białko (g) 112,22 Tłuszcz (g) 78,40 NKT (g) 47,36 Węglowodany (g) 303,10 Cukry (g) 90,95 Błonnik 30,98 Sól (g) 7,42	Energia (kcal) 1832,54 Białko (g) 97,70 Tłuszcz (g) 67,61 NKT (g) 34,27 Węglowodany (g) 193,27 Cukry (g) 58,80 Błonnik 40,78 Sól (g) 8,47

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 01.08. 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	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Ryba duszona 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>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ. </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>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ. </u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Mus owocowy 100g	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2500,00 Białko (g) 89,78 Tłuszcz (g) 75,06 NKT (g) 33,58 Węglowodany (g) 348,83 Cukry (g) 93,48 Błonnik 36,90 Sól (g) 5,35	Energia (kcal) 2245,51 Białko (g) 88,68 Tłuszcz (g) 53,97 NKT (g) 29,80 Węglowodany (g) 338,49 Cukry (g) 95,63 Błonnik pokarm 34,74 Sól (g) 4,39

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 02.08.2025r (sobota)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Gruszka 150g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałata 15g, Jabłko gotowane 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałata 15g, Jabłko gotowane 150g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml
Obiad	Neapolitańska z makaronem i groszkiem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE. JAJ.SEL.</u>) Zraz wieprzowy duszony 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Kasza gryczana na sypko 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Brokułowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Buraczek 150g Kompot owocowy 250ml		Brokułowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Kasza gryczana na sypko 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u>) Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>) Sałata 20g
PN	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2349,44 Białko (g) 104,71 Tłuszcz (g) 74,22 NKT (g) 37,24 Węglowodany (g) 300,93 Cukry (g) 69,83 Błonnik pokarm. 31,06 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2613,41 Białko (g) 116,00 Tłuszcz (g) 84,22 NKT (g) 43,46 Węglowodany (g) 332,07 Cukry (g) 83,08 Błonnik pokarm. 38,32 Sól (g) 10,02	Energia (kcal) 2202,31 Białko (g) 95,87 Tłuszcz (g) 48,90 NKT (g) 29,99 Węglowodany (g) 328,36 Cukry (g) 74,80 Błonnik pokarm. 29,21 Sól (g) 5,52	Energia (kcal) 2495,10 Białko (g) 108,62 Tłuszcz (g) 58,88 NKT (g) 36,23 Węglowodany (g) 363,92 Cukry (g) 88,95 Błonnik pokarm. 34,77 Sól (g) 8,81	Energia (kcal) 2025,62 Białko (g) 87,17 Tłuszcz (g) 60,11 NKT (g) 32,16 Węglowodany (g) 259,30 Cukry (g) 45,15 Błonnik pokarm. 49,18 Sól (g) 8,96

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 02.08.2025r (sobota)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca Łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g(<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g	
II ŚN	Gruszka 150g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem drobiowym mielonym 200gl (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Buraczek 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2594,64 Białko (g) 118,72 Tłuszcz (g) 69,78 NKT (g) 42,07 Węglowodany (g) 357,58 Cukry (g) 64,14 Błonnik pokarm. 32,08 Sól (g) 6,41	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 03.08.2025r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 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>) Jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka w plastrach 30g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL. .</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>),sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>),sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem150g
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>)Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z 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>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą 100g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2367,,53 Białko (g) 122,04 Tłuszcz (g) 79,15 NKT (g) 39,83 Węglowodany(g) 277,84 Cukry (g) 63,29 Błonnik pokarm. 30,23 Sól (g) 7,53	Energia (kcal) 2621,90 Białko (g) 135,69 Tłuszcz (g) 85,77 NKT (g) 45,09 Węglowodany(g)310,89 Cukry (g) 82,38 Błonnik pokarm.34,93 Sól (g) 8,63	Energia (kcal) 2473,85 Białko (g) 130,86 Tłuszcz (g) 81,24 NKT (g) 42,28 Węglowodany(g) 292,11 Cukry (g) 66,31 Błonnik pokarm. 27,67 Sól (g) 8,36	Energia (kcal) 2748,25 Białko (g) 140,11 Tłuszcz (g) 91,61 NKT (g) 48,85 Węglowodany(g) 316,08 Cukry (g) 68,31 Błonnik pokarm. 30,19 Sól (g) 9,63	Energia (kcal) 2151,71 Białko (g) 104,50 Tłuszcz (g) 94,14 NKT (g) 40,04 Węglowodany(g) 204,59 Cukry (g) 19,16 Błonnik pokarm. 36,74 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 03.08.2025r (niedziela)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g/2szt Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, jabłko 150g	
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL. .</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>),sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z pomidorem i oliwą 100g	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2685,89 Białko (g) 134,00 Tłuszcz (g) 83,05 NKT (g) 44,67 Węglowodany(g) 334,02 Cukry (g) 84,49 Błonnik pokarm. 38,15 Sól (g) 8,81	Energia (kcal) 2637,84 Białko (g) 126,11 Tłuszcz (g) 79,20 NKT (g) 40,95 Węglowodany(g) 338,10 Cukry (g) 65,58 Błonnik pokarm. 29,89 Sól (g) 8,42