

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 11.01.2026r (niedziela)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) dżem 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) dżem 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, pomidor 60g
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kotlet schabowy 150g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany w sosie 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany w sosie 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb o niskim IG 40g chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2180,14 Białko (g) 102,79 Tłuszcz (g) 69,29 NKT (g) 30,82 Węglowodany(g) 281,46 Cukry (g) 61,26 Błonnik pokarm. 32,31 Sól (g) 7,88	Energia (kcal) 2428,71 Białko (g) 121,33 Tłuszcz (g) 78,46 NKT (g) 36,68 Węglowodany(g) 302,25 Cukry (g) 64,09 Błonnik pokarm. 37,11 Sól (g) 9,15	Energia (kcal) 2006,35 Białko (g) 97,24 Tłuszcz (g) 49,94 NKT (g) 30,73 Węglowodany(g) 290,37 Cukry (g) 63,14 Błonnik pokarm. 26,09 Sól (g) 5,32	Energia (kcal) 2248,92 Białko (g) 125,07 Tłuszcz (g) 60,68 NKT (g) 37,42 Węglowodany(g) 297,81 Cukry (g) 67,03 Błonnik pokarm. 28,21 Sól (g) 7,40	Energia (kcal) 1841,73 Białko (g) 105,27 Tłuszcz (g) 60,90 NKT (g) 30,88 Węglowodany(g) 209,59 Cukry (g) 37,76 Błonnik pokarm. 41,57 Sól (g) 6,38

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 11.01.2026r (niedziela)		
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna/ łatwostrawna częściowo rozdrobnioma dzieci
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g/2szt, Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kotlet schabowy 150g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml
P D	Gruszka 1szt	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2250,79 Białko (g) 103,15 Tłuszcz (g) 72,42 NKT (g) 32,47 Węglowodany(g) 284,30 Cukry (g) 78,03 Błonnik pokarm. 32,42 Sól (g) 8,12	Energia (kcal) 2077,00 Białko (g) 97,61 Tłuszcz (g) 53,07 NKT (g) 32,38 Węglowodany(g) 293,21 Cukry (g) 99,91 Błonnik pokarm. 26,20 Sól (g) 5,51

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 12.01.2026r (poniedziałek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE, GLU PSZ</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, ogórek 80g		Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE. GLU PSZ.</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, jabłko gotowane 200g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, ogórek 80g
II ś		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z oliwą 50g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2430,69 Białko (g) 117,20 Tłuszcz (g) 75,05 NKT (g) 30,06 Węglowodany (g) 300,80 Cukry (g) 58,70 Błonnik pokarm. 35,91 Sól (g) 7,18	Energia (kcal) 2694,69 Białko (g) 133,78 Tłuszcz (g) 85,83 NKT (g) 47,73 Węglowodany (g) 334,50 Cukry (g) 58,91 Błonnik pokarm. 42,18 Sól (g) 9,07	Energia (kcal) 2301,84 Białko (g) 110,01 Tłuszcz (g) 68,10 NKT (g) 40,85 Węglowodany (g) 293,42 Cukry (g) 63,00 Błonnik pokarm. 24,33 Sól (g) 4,28	Energia (kcal) 2627,91 Białko (g) 128,94 Tłuszcz (g) 83,68 NKT (g) 48,82 Węglowodany (g) 320,24 Cukry (g) 72,24 Błonnik pokarm. 29,57 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 2407,49 Białko (g) 117,11 Tłuszcz (g) 84,41 NKT (g) 45,33 Węglowodany (g) 251,47 Cukry (g) 24,27 Błonnik pokarm. 46,81 Sól (g) 6,57

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 12.01.2026r (poniedziałek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, jabłko gotowane 200g	
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Ziemniaczanka z pomidorami 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Gruszka 1szt	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	
P N	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2352,54 Białko (g) 114,11 Tłuszcz (g) 57,96 NKT (g) 34,57 Węglowodany (g) 330,02 Cukry (g) 109,49 Błonnik pokarm. 32,30 Sól (g) 6,06	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 13.01.2026r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>) Gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 150g Kompot z owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g (<u>GLU ŻYT,GLU PSZ</u>), chleb o niskim IG 60g(<u>GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2162,03 Białko (g) 91,09 Tłuszcz (g) 69,39 NKT (g) 25,55 Węglowodany (g) 271,17 Cukry (g) 37,11 Błonnik pokarm. 32,54 Sól (g) 11,98	Energia (kcal) 2533,95 Białko (g) 120,91 Tłuszcz (g) 88,48 NKT (g) 36,80 Węglowodany (g) 294,07 Cukry (g) 40,04 Błonnik pokarm. 36,47 Sól (g) 10,26	Energia (kcal) 2110,69 Białko (g) 90,73 Tłuszcz (g) 62,48 NKT (g) 28,95 Węglowodany (g) 283,25 Cukry (g) 63,79 Błonnik pokarm. 27,76 Sól (g) 5,56	Energia (kcal) 2494,28 Białko (g) 121,96 Tłuszcz (g) 79,29 NKT (g) 40,19 Węglowodany (g) 309,33 Cukry (g) 65,34 Błonnik pokarm. 29,42 Sól (g) 8,38	Energia (kcal) 2177,34 Białko (g) 91,89 Tłuszcz (g) 80,65 NKT (g) 33,89 Węglowodany (g) 239,22 Cukry (g) 25,06 Błonnik pokarm. 36,95 Sól (g) 9,59

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 13.01.2026r (wtorek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>) Gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot z owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml
PD	JABŁKO 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2370,53 Białko (g) 111,96 Tłuszcz (g) 70,69 NKT (g) 29,58 Węglowodany (g) 304,40 Cukry (g) 72,59 Błonnik pokarm. 30,88 Sól (g) 10,13	Energia (kcal) 2332,59 Białko (g) 111,57 Tłuszcz (g) 65,96 NKT (g) 37,64 Węglowodany (g) 301,23 Cukry (g) 81,93 Błonnik pokarm. 27,75 Sól (g) 8,27

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 14.01.2026r (środa)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/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,Mandarynka 80g		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, Pomidor 60g		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, Pomidor 60g
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	Grochówka 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		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) gulasz drobiowy gotowany 200g z koperkiem (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko200g 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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Papryka 70g		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, 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>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Papryka 40g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2476,00 Białko (g) 122,89 Tłuszcz (g) 80,65 NKT (g) 38,72 Węglowodany (g) 266,87 Cukry (g) 67,68 Błonnik pokarm 41,23 Sól (g) 6,14	Energia (kcal) 2710,49 Białko (g) 138,15 Tłuszcz (g) 84,10 NKT (g) 4,34 Węglowodany(g) 324,11 Cukry (g) 78,78 Błonnik pokarm 46,45 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 14.01.2026r (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	Kalafiorowa 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 15.01.2026r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.ME.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, 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 wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, 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 250g -1szt (<u>SEL.</u>) 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. MLE.JAJ</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 owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL. MLE.JAJ</u>) Udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw z oliwą 120g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw z oliwą 120g		Herbata b/c Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw z oliwą 120g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2406,83 Białko (g) 128,60 Tłuszcz (g) 88,93 NKT (g) 46,66 Węglowodany(g) 272,14 Cukry (g) 54,95 Błonnik pokarm. 26,95 Sól (g) 7,62	Energia (kcal) 2664,20 Białko (g) 147,55 Tłuszcz (g) 97,35 NKT (g) 53,24 Węglowodany(g) 291,97 Cukry (g) 56,77 Błonnik pokarm.31,65 Sól (g) 8,89	Energia (kcal) 2319,36 Białko (g) 126,63 Tłuszcz (g) 79,80 NKT (g) 40,99 Węglowodany(g) 263,51 Cukry (g) 55,13 Błonnik pokarm. 22,99 Sól (g) 8,46	Energia (kcal) 2593,55 Białko (g) 146,88 Tłuszcz (g) 90,17 NKT (g) 47,56 Węglowodany(g) 287,48 Cukry (g) 57,52 Błonnik pokarm. 25,51 Sól (g) 9,73	Energia (kcal) 2151,71 Białko (g) 107,50 Tłuszcz (g) 92,14 NKT (g) 40,04 Węglowodany(g) 204,60 Cukry (g) 19,18 Błonnik pokarm. 36,57 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15.01.2026r (czwartek)		
	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>) Ser żółty 50g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 30g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka wiejska 80g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	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 owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL. MLE.JAJ</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 owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) bukiet warzyw z oliwą 120g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>) Bukiet warzyw z oliwą 120g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2804,66 Białko (g) 150,76 Tłuszcz (g) 94,63 NKT (g) 52,04 Węglowodany(g) 320,99 Cukry (g) 67,39 Błonnik pokarm. 38,15 Sól (g) 9,20	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 16.01.2026r (piątek)

	Podstawowa	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 25g/1szt Polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 50g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g
II ŚN			Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Ryba smażona w panierce 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml	Grysikowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Grysikowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 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 150g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), Rzodkiewka w plastrach 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 z soczewicy 100g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ogórka 100g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) 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>) Pasta z soczewicy 100g (<u>SEL.</u>) Sałatka z ogórka 100g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)			
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2310,28 Białko (g) 114,29 Tłuszcz (g) 72,74 NKT (g) 36,30 Węglowodany (g) 286,50 Cukry (g) 54,82 Błonnik 36,03 Sól (g) 6,05	Energia (kcal) 2167,52 Białko (g) 94,94 Tłuszcz (g) 76,16 NKT (g) 40,40 Węglowodany (g) 262,39 Cukry (g) 52,77 Błonnik 24,96 Sól (g) 5,24	Energia (kcal) 2463,07 Białko (g) 116,78 Tłuszcz (g) 90,31 NKT (g) 49,43 Węglowodany (g) 282,29 Cukry (g) 63,35 Błonnik 28,23 Sól (g) 6,93	Energia (kcal) 2054,69 Białko (g) 100,18 Tłuszcz (g) 81,40 NKT (g) 43,00 Węglowodany (g) 211,85 Cukry (g) 17,01 Błonnik 43,16 Sól (g) 5,36

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 16.01.2026r (piątek)		
	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 Szynka wiejska 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g, Papryka 40g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka wiejska 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, pomidor 80g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) Kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml	Grysikowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi olejem 150g Kompot owocowy 250ml
PD	Gruszka 200g	
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 z dodatkiem oliwy 150g	
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2593,96 Białko (g) 1237,05 Tłuszcz (g) 91,20 NKT (g) 48,01 Węglowodany (g) 284,18 Cukry (g) 65,76 Błonnik 33,73 Sól (g) 8,20	Energia (kcal) 2596,91 Białko (g) 126,18 Tłuszcz (g) 92,98 NKT (g) 52,26 Węglowodany (g) 296,06 Cukry (g) 72,13 Błonnik 29,68 Sól (g) 6,64

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 17.01. 2026r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 50g/2szt Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 50g/2szt Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g	Kawa zbożowa b/c 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u> Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 60g
II ŚN		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g		Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Polędwica sopocka 30g <u>(SOJ.)</u> Sałata 10g
Obiad	Ogórkowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron wieloziarnisty 200g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Surówka z selera i jabłka z olejem 150g <u>(SEL.)</u> Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Sos pomidorowy z mięsem 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron 200g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> sos pomidorowy z mięsem 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Makaron wieloziarnisty 200g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Surówka z selera i jabłka z olejem 150g <u>(SEL.)</u>
PD		Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Pulpet drobiowy 50g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Pomidor 50g		Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Pulpet drobiowy 50g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Pomidor 50g	Chleb razowy 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 10g <u>(MLE.)</u> Pulpet drobiowy 50g <u>(GLU PSZ.JAJ.)</u> Pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 100g		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z oliwą 50g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa łopatkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata z rzodkiewką i oliwą 100g
P	Chleb chrupki <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(MLE.)</u>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2 315,56 Białko (g) 94,38 Tłuszcz (g) 63,31 NKT (g) 29,35 Węglowodany (g) 324,92 Cukry (g) 57,41 Błonnik pokarm. 38,87 Sól (g) 6,91	Energia (kcal) 2361,80 Białko (g) 121,56 Tłuszcz (g) 6,46 NKT (g) 30,30 Węglowodany (g) 302,13 Cukry (g) 59,89 Błonnik pokarm. 40,25 Sól (g) 6,21	Energia (kcal) 2327,25 Białko (g) 100,35 Tłuszcz (g) 56,56 NKT (g) 30,77 Węglowodany (g) 344,20 Cukry (g) 63,53 Błonnik pokarm. 26,11 Sól (g) 5,72	Energia (kcal) 2365,29 Białko (g) 127,43 Tłuszcz (g) 57,81 NKT (g) 31,70 Węglowodany (g) 320,16 Cukry (g) 64,67 Błonnik pokarm. 26,91 Sól (g) 5,71	Energia (kcal) 2124,00 Białko (g) 110,44 Tłuszcz (g) 68,71 NKT (g) 33,31 Węglowodany (g) 246,79 Cukry (g) 25,30 Błonnik pokarm.42,06 Sól (g) 6,67

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 17.01. 2026r (sobota)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
P D	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2411,76 Białko (g) 94,40 Tłuszcz (g) 53,88 NKT (g) 53,88 Węglowodany (g) 372,35 Cukry (g) 103,67 Błonnik pokarm. 29,07 Sól (g) 7,67	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 18.01.2026r (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, 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, Pomidor 80g	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>) Kiełbasa 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	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</u>) Schab duszony 80g z jarzynami, kalafiozem i brokułem 100g(<u>SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</u>) Schab gotowany 80g , koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</u>) Schab gotowany 80g , 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>) 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>) 50g 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
PN	Chleb chrupki (<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 18.01.2026r (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>) Kiełbasa zielonogórska 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, Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</u>) Schab duszony 80g w jarzynami, kalafiejem i brokućem 100g(<u>SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</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 sopoćka 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 sopoćka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g
PN	Chleb chrupki (<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 19.01.2026r (poniedziałek)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	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>) Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g	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>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>)Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g	Kasza jaglana na mleku300ml (<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>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Papryka 40g
II ŚN		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>) gulasz wieprzowy duszony 200g (<u>GLU PSZ.SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g_Kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml			Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>)Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>),jajko got. (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g(<u>MLE.</u>),kiełbasa łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), _pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>),jajko got. (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pulpet z ryby 70g (<u>GLU PSZ..JAJ.RYB.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałatka z ogórka kiszon. 110g z oliwą	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), Pulpet z ryby 70g (<u>GLU PSZ..JAJ.RYB.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 15g ,Pomidor 80g			Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>)_Pulpet z ryby 70g (<u>GLU PSZ..JAJ.RYB.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>)Sałatka z ogórka kiszon. 110g z oliwą
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2414,88 Białko (g) 103,27 Tłuszcz (g) 64,00 NKT (g) 29,95 Węglowodany (g) 335,41 Cukry (g) 55,79 Błonnik pokarm. 37,03 Sól (g) 6,97	Energia (kcal) 2599,06 Białko (g) 120,31 Tłuszcz (g) 86,99 NKT (g) 47,06 Węglowodany (g) 330,59 Cukry (g) 74,10 Błonnik pokarm. 38,49 Sól (g) 8,43	Energia (kcal) 2323,46 Białko (g) 101,20 Tłuszcz (g) 51,15 NKT (g) 31,82 Węglowodany (g) 341,75 Cukry (g) 71,46 Błonnik pokarmowy 28,82 Sól (g) 6,02	Energia (kcal) 2615,74 Białko (g) 137,65 Tłuszcz (g) 69,74 NKT (g) 40,40 Węglowodany (g) 396,75 Cukry (g) 73,39 Błonnik pokarm. 31,43 Sól (g) 5,27	Energia (kcal) 2267,56 Białko (g) 120,69 Tłuszcz (g) 69,69 NKT (g) 31,58 Węglowodany (g) 260,57 Cukry (g) 27,41 Błonnik pokarm.50,55 Sól (g) 8,53

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 19.01.2026r (poniedziałek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	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>) Twaróg z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>) Gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
PD	Jabłko 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g Pomidor 80	
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2046,11 Białko (g) 112,18 Tłuszcz (g) 55,56 NKT (g) 34,00 Węglowodany (g) 263,45 Cukry (g) 80,50 Błonnik 23,50 Sól (g) 8,22	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 20.01.2026r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron 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>) Dżem 50g (2szt) Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	Makaron na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni,razowy 100g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko	Makaron na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni100g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g (2szt) Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g,Jabłko gotow. 150g	Makaron na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno-żytni100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 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 szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g
II ŚN		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Szczawiowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.JAJ.</u>) Sztuka mięsa gotowana 80g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) w sosie własnym 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		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 Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250ml	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 Surówka z kapusty czerwonej 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>) Sałata 10g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ..</u>) Sałata 10g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 10g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 15g, 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 15g, Pomidor 80g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>)Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 15g, Ogórek kwaszony 80g	
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2075,49 Białko (g) 93,54 Tłuszcz (g) 70,11 NKT (g) 30,08 Węglowodany (g) 280,31 Cukry (g) 79,49 Błonnik pokarm 28,80 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2532,35 Białko (g) 128,33 Tłuszcz (g) 89,41 NKT (g) 42,16 Węglowodany (g) 285,41 Cukry (g) 62,41 Błonnik pokarm 32,16 Sól (g) 9,71	Energia (kcal) 2084,85 Białko (g) 90,97 Tłuszcz (g) 57,30 NKT (g) 34,20 Węglowodany (g) 317,07 Cukry (g) 80,84 Błonnik pokarm 24,93 Sól (g) 4,77	Energia (kcal) 2497,22 Białko (g) 128,08 Tłuszcz (g) 72,70 NKT (g) 42,49 Węglowodany (g) 316,40 Cukry (g) 64,59 Błonnik pokarm 25,91 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2134,18 Białko (g) 102,98 Tłuszcz (g) 79,77 NKT (g) 41,98 Węglowodany (g) 230,52 Cukry (g) 23,85 Błonnik pokarm 37,57 Sól (g) 7,81

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 20.01.2026r (wtorek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobiona
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g (2szt), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Jabłko 150g	
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 Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g 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>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2427,12 Białko (g) 105,07 Tłuszcz (g) 79,54 NKT (g) 44,29 Węglowodany (g) 348,12 Cukry (g) 100,34 Błonnik 24,97 Sól (g) 6,44	