

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 01.12.2025r (poniedziałek) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podstawowa (ciążowa )                                                                                                                                                                                                                                                             | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                | Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                       |
| Śniadanie                                                                  | Zacierka na mleku 300ml <b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa mleczna <b>(GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE)</b> 250ml<br>Chleb pszenno-żytni, razowy 100g <b>( GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Miód 25g/1sz.<br>Kiełbasa delikatesowa 50g <b>(SOJ.)</b><br>Sałata 35g, Pomidor 80g | Zacierka na mleku 300ml <b>(MLE, GLU PSZ)</b><br>Kawa mleczna <b>(GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE)</b> 250ml<br>Chleb pszenno-żytni, razowy 100g <b>( GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Kiełbasa delikatesowa 80g <b>(SOJ.)</b><br>Sałata 20g, Pomidor 80g | Zacierka na mleku 300ml <b>(MLE. GLU PSZ.)</b><br>Kawa mleczna <b>(GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE)</b> 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 100g <b>( GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Miód 25g/1sz.<br>Kiełbasa delikatesowa 50g <b>(SOJ.)</b><br>Sałata 20g, Pomidor 80g | Zacierka na mleku 300ml <b>(MLE. GLU PSZ.)</b><br>Kawa mleczna <b>(GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE)</b> 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 100g <b>( GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Kiełbasa delikatesowa 80g <b>(SOJ.)</b><br>Sałata 20g, Pomidor 80g | Kawa zbożowa b/c 250ml <b>(GLU JĘCZ. GLU ŻYT..)</b><br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Kiełbasa delikatesowa 80g <b>(SOJ.)</b><br>Sałata 20g, pomidor 80g        |
| II ś                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                                                                      | Kapuśniak 400ml <b>(GLU PSZ. MLE. SEL.)</b><br>Gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g <b>(GLU PSZ. SEL)</b><br>Kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(GLU JĘCZ.)</b><br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>( GLU PSZ. MLE. SEL.)</b><br>Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g <b>(GLU PSZ. SEL)</b><br>Kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(GLU JĘCZ.)</b><br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>( GLU PSZ. MLE. SEL.)</b><br>Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g <b>(GLU PSZ. SEL.)</b><br>Kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(GLU JĘCZ.)</b><br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g                   |
| PD                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy 40g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 10g <b>(MLE.)</b><br>Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb pszenno- żytni 40g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 10g <b>(MLE.)</b><br>Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g                                                                                                                                                | Chleb razowy 40g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 10g <b>(MLE.)</b><br>Pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g                                                                                                                                  |
| Kolacja                                                                    | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g <b>(JAJ.)</b><br>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g <b>( GLU PSZ. GLU ŻYT)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Szynka wiejska 80g <b>( SOJ.)</b><br>Sałata z oliwą 50g                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Herbata b/c 250ml<br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <b>(GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.)</b><br>Masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b><br>Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g <b>(JAJ.)</b><br>Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 100g |
| PN                                                                         | Serek homogenizowany naturalny 150g <b>(MLE.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartości odżywcze                                                          | Energia (kcal) 2433,69<br>Białko (g) 107,20<br>Tłuszcz (g) 72,05<br>NKT (g) 28,06<br>Węglowodany (g) 324,80<br>Cukry (g) 59,20<br>Błonnik pokarm. 35,91<br>Sól (g) 7,68                                                                                                                            | Energia (kcal) 2674,69<br>Białko (g) 126,78<br>Tłuszcz (g) 84,83<br>NKT (g) 45,73<br>Węglowodany (g) 331,50<br>Cukry (g) 58,91<br>Błonnik pokarm. 42,18<br>Sól (g) 9,07                                                                                                           | Energia (kcal) 2254,84<br>Białko (g) 100,01<br>Tłuszcz (g) 65,10<br>NKT (g) 38,85<br>Węglowodany (g) 297,42<br>Cukry (g) 48,47<br>Błonnik pokarm. 24,33<br>Sól (g) 4,78                                                                                                                     | Energia (kcal) 2497,91<br>Białko (g) 121,94<br>Tłuszcz (g) 82,68<br>NKT (g) 46,82<br>Węglowodany (g) 307,24<br>Cukry (g) 57,24<br>Błonnik pokarm. 29,57<br>Sól (g) 7,41                                                                                                    | Energia (kcal) 2357,49<br>Białko (g) 110,11<br>Tłuszcz (g) 83,41<br>NKT (g) 43,33<br>Węglowodany (g) 249,47<br>Cukry (g) 24,27<br>Błonnik pokarm. 46,81<br>Sól (g) 6,57                                                                              |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 01.12.2025r (poniedziałek) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                            | Podstawowa / Łatwostrawna<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                         | Łatwostrawna<br>częściowo rozdrobniona (dziecięca) |
| Śniadanie                                                                  | Zacierka na mleku 300ml ( <u>MLE.GLU PSZ</u> )<br>Kawa mleczna ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u> ) 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25g/1szt. Kiełbasa delikatesowa 50g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 80g |                                                    |
| II ŚN                                                                      | Serek waniliowy 150g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    |
| Obiad                                                                      | Ziemniaczanka z pomidorami 400m( <u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u> )<br>Gulasz drobiowy gotowany 200g ( <u>GLU PSZ,SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                    |                                                    |
| PD                                                                         | Kisiel do picia 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |
| Kolacja                                                                    | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka wiejska 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g                                                                                                                         |                                                    |
| P N                                                                        | Sok owocowo-warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |
| Wartości odżywcze                                                          | Energia (kcal) 2305,54<br>Białko (g) 104,11<br>Tłuszcz (g) 54,96<br>NKT (g) 32,57<br>Węglowodany (g) 329,02<br>Cukry (g) 109,89<br>Błonnik pokarm. 32,30<br>Sól (g ) 6,56                                                                                                                      |                                                    |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 02.12.2025r (wtorek) |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podstawowa (ciążowa)                                                                                                                                                    | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                        | Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)                                                                                                                                        | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                            | Ryż na mleku ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z cebula i oliwą 100g |                                                                                                                                                                         | Ryż na mleku ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g |                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u> )<br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z cebula i oliwą 100g |
| II ŚN                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                     | Sserek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad                                                                | Pieczarkowa z pęczakiem 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Kotlet z jajka 100g ( <u>GLU PSZ,JAJ</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                          |                                                                                                                                                                         | Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>MLE,SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> )<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> )<br>Kompot owocowy 250ml               |                                                                                                                                                                        | Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>MLE,SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> )<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi z olejem 150g                                                         |
| PD                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 100g                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 100g                               | Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 100g                                                                                                                                        |
| Kolacja                                                              | Herbata z/c 250ml ,<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsna z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata 35g, Pomidor 80g                                                                                   |                                                                                                                                                                         | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsna z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata 15g, Pomidor 80g                                                                    |                                                                                                                                                                        | Herbata b/c 250ml<br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta mięsna z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata 15g, Pomidor 80g                                                     |
| PN                                                                   | Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze                                                    | Energia (kcal) 2150,30<br>Białko (g) 86,91<br>Tłuszcz (g) 88,89<br>NKT (g) 32,36<br>Węglowodany (g ) 258,94<br>Cukry (g) 52,40<br>Błonnik pokarm 31,04<br>Sól (g) 7,61                                                                                                                       | Energia (kcal) 259,01<br>Białko (g) 114,71<br>Tłuszcz (g) 105,96<br>NKT (g) 39,36<br>Węglowodany (g ) 280,69<br>Cukry (g) 53,82<br>Błonnik pokarm 34,40<br>Sól (g) 9,91 | Energia (kcal) 2079,57<br>Białko (g) 98,35<br>Tłuszcz (g) 59,35<br>NKT (g) 34,78<br>Węglowodany (g) 303,69<br>Cukry (g) 70,99<br>Błonnik pokarm 25,93<br>Sól (g) 5,63                                                                                               | Energia (kcal) 2513,79<br>Białko (g) 128,67<br>Tłuszcz (g) 72,70<br>NKT (g) 42,49<br>Węglowodany (g) 319,67<br>Cukry (g) 73,24<br>Błonnik pokarm 26,91<br>Sól (g) 8,39 | Energia (kcal) 2142,84<br>Białko (g) 103,98<br>Tłuszcz (g) 84,27<br>NKT (g) 42,32<br>Węglowodany (g) 222,57<br>Cukry (g) 23,85<br>Błonnik pokarm 36,57<br>Sól (g) 7,98                                                                                                   |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 02.12.2025r (wtorek) |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                      | Podstawowa / Łatwostrawna<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                                              | Łatwostrawna częściowo rozdrobiona |
| Śniadanie                                                            | Ryż na mleku ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko gotowane 200g |                                    |
| II ŚN                                                                | Budyń do picia 250ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                |                                    |
| Obiad                                                                | Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>MLE,SEL</u> )<br>Pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> )<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> )<br>Kompot owocowy 250ml               |                                    |
| PD                                                                   | Paluszki 70g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
| Kolacja                                                              | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ),<br>Szynka delikatesowa 8g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 80g                                                                          |                                    |
| PN                                                                   | Jogurt owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |
| Wartości odżywcze                                                    | Energia (kcal) 2421,84<br>Białko (g) 112,35<br>Tłuszcz (g) 81,39<br>NKT (g) 44,87<br>Węglowodany (g) 316,74<br>Cukry (g) 81,84<br>Błonnik 25,97<br>Sól (g ) 7,30                                                                                                    |                                    |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 03.12.2025r (środa) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podstawowa<br>(ciążowa/laktacja)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Łatwostrawna<br>(ciążowa/laktacja)                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                           | Płatki owsiane na mleku 300ml<br><u>(MLE.GLU OWS.)</u><br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni , razowy 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.)</u><br>Pasta jajeczna 50g ( <u>GOR.JAJ</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.)</u><br>Sałata 35g,Ogórek zielony 80g | Płatki owsiane na mleku 300ml<br><u>(MLE.GLU OWS.)</u><br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni , razowy 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.)</u><br>Szynka drobiowa 80g ( <u>SOJ.)</u><br>Sałata 35g, Jabłko gotowane 200g | Płatki owsiane na mleku 300ml<br><u>(MLE.GLU OWS.)</u><br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.)</u><br>Dżem 50g, Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.)</u> Sałata 35g, Jabłko gotowane 200g | Płatki owsiane na mleku 300ml<br><u>(MLE.GLU OWS.)</u><br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.)</u><br>Szynka drobiowa 80g ( <u>SOJ.)</u><br>Sałata 35g, Jabłko gotowane 200g | Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u><br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.)</u><br>Pasta jajeczna 50g ( <u>GOR.JAJ</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.)</u><br>Sałata 35g,Ogórek zielony 80g |
| II ŚN                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 200g ( <u>MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 200g ( <u>MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 200g ( <u>MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Obiad                                                               | Koperkowa z lanym ciastem 400ml<br><u>(GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.)</u><br>Łazanki z kapustą 300g ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u><br>Kompot owocowy 250ml<br>Gruszka 170g                                                                                                                                                                           | Grysikowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.)</u><br>Makaron z mięsem 300g ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.)</u><br>Buraczek gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grysikowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.)</u><br>400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.)</u><br>Makaron z mięsem 300g ( <u>GLU PSZ.JAJ,SEL.)</u><br>Surówka z kapusty białej z olejem 150g                                                                                                             |
| PD                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb pszenno- żytni 40g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 10g ( <u>MLE.)</u><br>Schab gotowany w jarzynach 30g                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 10g ( <u>MLE.)</u><br>Schab gotowany w jarzynach 30g                                                                                                                                                                      | Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 10g ( <u>MLE.)</u><br>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><br>Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy                                                                                                       | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.)</u><br>Szynka delikatesowa 80g ( <u>SOJ.)</u><br>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><br>Pasta z soczewicy z pomidorami 100g ( <u>RYB,SEL.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy                                            |
| PN                                                                  | Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze                                                   | Energia (kcal) 2350,60<br>Białko (g) 100,92<br>Tłuszcz (g) 77,67<br>NKT (g) 38,02<br>Węglowodany (g ) 294,32<br>Cukry (g) 62,20<br>Błonnik pokarm. 33,50 Sól (g) 6,22                                                                                                                                                                   | Energia (kcal) 2658,44<br>Białko (g) 126,77<br>Tłuszcz (g) 88,99<br>NKT (g) 51,40<br>Węglowodany (g ) 322,29<br>Cukry (g) 65,49<br>Błonnik pokarm 27,36<br>Sól (g) 6,44                                                                                                                           | Energia (kcal) 2376,13<br>Białko (g) 98,20<br>Tłuszcz (g) 75,15<br>NKT (g) 42,57<br>Węglowodany (g ) 311,75<br>Cukry (g) 84,47<br>Błonnik pokarm 26,68<br>Sól (g) 5,72                                                                                                                          | Energia (kcal) 2658,44<br>Białko (g) 126,77<br>Tłuszcz (g) 88,99<br>NKT (g) 51,40<br>Węglowodany (g ) 322,29<br>Cukry (g) 65,49<br>Błonnik pokarm 27,36<br>Sól (g) 6,44                                                                                                                  | Energia (kcal) 2336,41<br>Białko (g) 110,82<br>Tłuszcz (g) 96,99<br>NKT (g) 48,28<br>Węglowodany (g ) 235,58<br>Cukry (g) 17,09<br>Błonnik pokarm 42,23<br>Sól (g) 5,00                                                                                                                  |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 03.12.2025r (środa) |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                     | Podstawowa<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona<br>dziecięca |
| Śniadanie                                                           | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>MLE.GLU OWS.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25g, Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 35g, Jabłko 200g |                                                   |
| II<br>ŚN                                                            | Jogurt owocowy 150g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
| Obiad                                                               | Grycikowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Makaron z mięsem 300g ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> )<br>Buraczek gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                           |                                                   |
| PD                                                                  | Gruszka 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
| Kolacja                                                             | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka delikatesowa 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych 120g z dodatkiem oliwy                                                                          |                                                   |
| PN                                                                  | Sok warzywno - owocowy 150g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| Wartości odżywcze                                                   | Energia (kcal) 2642,30<br>Białko (g) 110,60<br>Tłuszcz (g) 81,27<br>NKT (g) 46,36<br>Węglowodany (g ) 349,28<br>Cukry (g) 98,06<br>Błonnik pokarm 33,53<br>Sól (g) 6,3                                                                                                                       |                                                   |

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 04.12.2025r (czwartek)**

|                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podstawowa (ciążowa)                                                                                                                                                   | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)                                                                                                                                        | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Makaron na mleku ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu i pomidora 100g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata 20g, jabłko 150g |                                                                                                                                                                        | Makaron na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu i pomidora 100g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g |                                                                                                                                                                        | Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u> )<br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z twarogu i pomidora 100g ( <u>MLE.</u> )<br>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             | Brokułowa 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Sztuka mięsa gotowana 80g ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ) w sosie własnym 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                       |                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony zabieleny 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE,SEL</u> )<br>Sztuka mięsa gotowana 80g<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                              |                                                                                                                                                                        | Brokułowa 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Sztuka mięsa gotowana 80g<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g                                                                                                                 |
| PD                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 10g ( <u>MLE.</u> ),<br>Kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> ),<br>sałata 10g                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 10g ( <u>MLE.</u> ),<br>Kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 10g                                 | Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 10g                                                                                                                                                                    |
| Kolacja           | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 100g                                                                                                            |                                                                                                                                                                        | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata z pomidorem i oliwą 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> )<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 100g                                                                 |
| PN                | Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartości odżywcze | Energia (kcal) 2392,90<br>Białko (g) 105,46<br>Tłuszcz (g) 76,95<br>NKT (g) 32,43<br>Węglowodany (g) 272,24<br>Cukry (g) 5 5,02<br>Błonnik pokarm 33,16<br>Sól (g) 6,04                                                                                                                                                                  | Energia (kcal) 2828,79<br>Białko (g) 133,46<br>Tłuszcz (g) 95,00<br>NKT (g) 43,93<br>Węglowodany (g) 292,99<br>Cukry (g) 55,44<br>Błonnik pokarm 36,52<br>Sól (g) 8,51 | Energia (kcal) 2167,54<br>Białko (g) 102,70<br>Tłuszcz (g) 65,21<br>NKT (g) 36,55<br>Węglowodany (g) 306,00<br>Cukry (g) 66,37<br>Błonnik pokarm 28,49<br>Sól (g) 4,43                                                                                                                                                                         | Energia (kcal) 2601,76<br>Białko (g) 133,02<br>Tłuszcz (g) 78,56<br>NKT (g) 44,22<br>Węglowodany (g) 319,74<br>Cukry (g) 68,62<br>Błonnik pokarm 29,47<br>Sól (g) 7,19 | Energia (kcal) 2238,72<br>Białko (g) 107,92<br>Tłuszcz (g) 85,56<br>NKT (g) 43,71<br>Węglowodany (g) 236,10<br>Cukry (g) 27,88<br>Błonnik pokarm 41,13<br>Sól (g) 6,60                                                                                                                               |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 04.12.2025r (czwartek) |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                        | Podstawowa / Łatwostrawna<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                                                             | Łatwostrawna częściowo rozdrobiona |
| Śniadanie                                                              | Makaron na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa zielonogórska 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko 150g |                                    |
| II ŚN                                                                  | Budyń do picia 250ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| Obiad                                                                  | Brokułowa 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kompot owocowy 250ml                                  |                                    |
| PD                                                                     | Paluszki 70g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |
| Kolacja                                                                | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 80g                                                                               |                                    |
| PN                                                                     | Jogurt owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |
| Wartości odżywcze                                                      | Energia (kcal) 2446,63<br>Białko (g) 115,80<br>Tłuszcz (g) 82,59<br>NKT (g) 46,27<br>Węglowodany (g) 314,47<br>Cukry (g) 83,37<br>Błonnik 26,87<br>Sól (g ) 6,50                                                                                                                   |                                    |

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 05.12.2025r (piątek)**

|                          | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podstawowa<br>(ciężowa )                                                                                                                                           | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna<br>(ciężowa/laktacja)                                                                                                                                                                                                                              | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>         | Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u><br>Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> ,<br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ.)</u><br>Kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u><br>Sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g |                                                                                                                                                                    | Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u><br>Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Miód 25g/ 1szt.<br>Kiełbasa szynkowa 50g <u>(SOJ.)</u><br>Sałata 20g,Jabłko gotowane 200 | Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Kiełbasa szynkowa 80g <u>(SOJ.)</u><br>Sałata 20g<br>Jabłko gotowane 200g | Kawa zbożowa b/c 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</u><br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ.)</u><br>Kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u><br>Sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g |
| <b>II ŚN</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                               | Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(MLE.)</u>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Obiad</b>             | Zupa z soczewicy 400ml <u>( GLU PSZ.SEL.)</u><br>Naleśniki z serem 250g <u>(GLU PSZ.MLE.JAJ.)</u> - 2szt,<br>Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u><br>Kompot owocowy 250ml<br>Gruszka 150g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    | Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u><br>Klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml <u>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u> Klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml <u>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g                                                                                                          |
| <b>PD</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb pszenno żytni 40g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u><br>Masło 10g <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 50g                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb pszenno- żytni 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 10g <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u><br>Pomidor 50g                                                                                                                             | Chleb razowy 40g, <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> ,<br>Masło 10g <u>(MLE.)</u><br>Szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u><br>Pomidor 50g                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kolacja</b>           | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> ,<br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Pasta z makreli z cebulą 100g <u>(RYB.)</u><br>Sałata z oliwą 40g                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Pasta z twarogu i pomidora 100g <u>(MLE.)</u><br>Kiełbasa łopatkowa 30g <u>(SOJ.)</u><br>Sałata z oliwą 40g                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Herbata b/c 250ml chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> ,<br>Pasta z makreli z cebulą 100g <u>(RYB.)</u><br>Sałata z oliwą 40g                                                                                                             |
| <b>PN</b>                | Sok pomidorowy 300ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze</b> | Energia (kcal) 2620,65<br>Białko (g) 105,81<br>Tłuszcz (g) 77,61<br>NKT (g) 35,02<br>Węglowodany (g) 342,00<br>Cukry (g) 85,00<br>Błonnik 38,15<br>Sól (g ) 9,80                                                                                                                                                                               | Energia (kcal) 2986,73<br>Białko (g) 132,13<br>Tłuszcz (g) 101,33<br>NKT (g) 50,53<br>Węglowodany (g) 366,00<br>Cukry (g) 86,27<br>Błonnik 39,80<br>Sól (g ) 11,55 | Energia (kcal) 2166,10<br>Białko (g) 80,47<br>Tłuszcz (g) 60,27<br>NKT (g) 31,24<br>Węglowodany (g) 310,30<br>Cukry (g) 73,49<br>Błonnik 32,88<br>Sól (g) 7,66                                                                                                                    | Energia (kcal) 2457,17<br>Białko (g) 93,89<br>Tłuszcz (g) 75,06<br>NKT (g) 40,19<br>Węglowodany (g) 330,66<br>Cukry (g) 77,64<br>Błonnik 34,33<br>Sól (g) 8,84                                                                                                  | Energia (kcal) 1914,22<br>Białko (g) 77,89<br>Tłuszcz (g) 78,15<br>NKT (g) 30,46<br>Węglowodany (g) 193,40<br>Cukry (g) 33,50<br>Błonnik 43,43<br>Sól (g ) 11,43                                                                                                                                                     |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 05.12.2025r (piątek) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Podstawowa<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo<br>rozdrobniona<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                            | Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u><br>Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Pasta brokułowa z jajkiem 100g <u>(JAJ.)</u> ,<br>Kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> ,<br>sałata 20g, sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki z oliwą 150g | Ryż na mleku 300ml <u>(MLE.)</u><br>Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u><br>Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> ,<br>Dżem 25g/ 1szt., Kiełbasa szynkowa 50g <u>(SOJ.)</u> ,<br>Sałata 20g, Jabłko 200g |
| II<br>ŚN                                                             | Kisiel do picia 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad                                                                | Zupa z soczewicy 400ml <u>( GLU PSZ.SEL.)</u> ,<br>Naleśniki z serem 250g -2szt <u>(GLU PSZ.MLE.JAJ.)</u><br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                                                                                                                            | Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</u><br>Klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml <u>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</u><br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                 |
| PD                                                                   | Chrupki kukurydziane 70g -1op                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja                                                              | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Pasta z twarogu i pomidora <u>100g (MLE.)</u><br>Kiełbasa łopatkowa 30g <u>(SOJ.)</u><br>Sałata 20g                                                                                                                              | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u><br>Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u><br>Pasta z twarogu i pomidora <u>100g (MLE.)</u><br>Kiełbasa łopatkowa 30g <u>(SOJ.)</u><br>Sałata 20g                                                      |
| PN                                                                   | Sok wielowarzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wartości odżywcze                                                    | Energia (kcal) 2813,23<br>Białko (g) 111,70<br>Tłuszcz (g) 76,48<br>NKT (g) 43,61<br>Węglowodany (g) 391,53<br>Cukry (g) 88,12<br>Błonnik 41,25<br>Sól (g ) 4,58                                                                                                                                                                                             | Energia (kcal) 2172,94<br>Białko (g) 110,72<br>Tłuszcz (g) 73,12<br>NKT (g) 37,60<br>Węglowodany (g) 300,32<br>Cukry (g) 88,78<br>Błonnik 30,46<br>Sól (g ) 4,59                                                                                                             |

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 06.12.2025r (sobota)**

|                   | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podstawowa<br>(ciążowa/laktacja)                                                                                                                                       | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Łatwostrawna<br>(ciążowa/laktacja)                                                                                                                                    | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych<br>węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | Manna na mleku ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko 200g |                                                                                                                                                                        | Manna na mleku ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka drobiowa 30g( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, jabłko gotowane 150g |                                                                                                                                                                       | Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u> )<br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko 200g |
| II ŚN             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> )<br>Sok wielowarzywny 300ml                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> )<br>Sok wielowarzywny 300ml                                                                               | Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> )<br>Sok wielowarzywny 300ml                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad             | Barszcz czerwony zabieleny 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Filet z jarzynami duszony 150g ( <u>SEL.</u> )<br>Ryż brązowy na sypko 200g<br>Sałatka z ogórka kiszzonego 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                              |                                                                                                                                                                        | Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ryż biały na sypko 200g<br>Surówka z marchwi z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                              |                                                                                                                                                                       | Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ryż brązowy na sypko200g<br>Surówka z marchwi z olejem 150g                                                                                                       |
| PD                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )                                  | Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )                                                                                                                                                            |
| Kolacja           | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ) Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 60g                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 60g                                                                                                                                |                                                                                                                                                                       | Herbata b/c 250ml<br>Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 60g                                                                              |
| PN                | Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartości odżywcze | Energia (kcal) 2360,38<br>Białko (g) 118,27<br>Tłuszcz (g) 73,79<br>NKT (g) 38,13<br>Węglowodany (g ) 255,71<br>Cukry (g) 45,46<br>Błonnik pokarm 39,30<br>Sól (g) 8,84                                                                                                                                              | Energia (kcal) 2631,41<br>Białko (g) 135,93<br>Tłuszcz (g) 77,39<br>NKT (g) 39,75<br>Węglowodany(g) 291,95<br>Cukry (g) 58,07<br>Błonnik pokarm 44,85<br>Sól (g) 10,96 | Energia (kcal) 2440,46<br>Białko (g) 118,48<br>Tłuszcz (g) 73,61<br>NKT (g) 42,19<br>Węglowodany(g) 332,42<br>Cukry (g) 62,62<br>Błonnik pokarm 26,75<br>Sól (g) 5,84                                                                                                                                                   | Energia (kcal) 2767,60<br>Białko (g) 136,99<br>Tłuszcz (g) 84,68<br>NKT (g) 48,55<br>Węglowodany(g) 368,72<br>Cukry (g) 76,28<br>Błonnik pokarm 32,30<br>Sól (g) 9,24 | Energia (kcal) 2235,54<br>Białko (g) 113,15<br>Tłuszcz (g) 73,55<br>NKT (g) 40,54<br>Węglowodany (g ) 225,47<br>Cukry (g) 22,63<br>Błonnik pokarm 50,64<br>Sól (g) 8,93                                                                                                                   |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 06.12.2025r (sobota) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Podstawowa<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo<br>rozdrobniiona<br>dziecięca |
| Śniadanie                                                            | Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko 200g |                                                                     |
| II<br>ŚN                                                             | Serek homogenizowany owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |
| Obiad                                                                | Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> )<br>Gulasz drobiowy z koperkiem szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ryż biały na sypko 200g<br>Surówka z marchwi z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                   |                                                                     |
| PD                                                                   | Kisiel do picia 250ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |
| Kolacja                                                              | Herbata z/c 250ml<br>chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, pomidor 60g                                                                                                                              |                                                                     |
| PN                                                                   | Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |
| Wartości odżywcze                                                    | Energia (kcal) 2318,46<br>Białko (g) 126,47<br>Tłuszcz (g) 55,21<br>NKT (g) 30,96<br>Węglowodany (g ) 342,64<br>Cukry (g) 99,24<br>Błonnik pokarm 26,63<br>Sól (g) 5,89                                                                                                                                               |                                                                     |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 07.12.2025r (niedziela) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podstawowa<br>(ciążowa)                                                                                                                                                | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Łatwostrawna<br>(ciążowa/laktacja)                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                           |
| Śniadanie                                                               | Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta jajeczna 50g ( <u>JAJ.GOR.</u> )<br>Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 80g |                                                                                                                                                                        | Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50g/2szt, Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 80g | Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa zielonogórska 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>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> )<br>Pasta jajeczna 50g ( <u>JAJ.GOR.</u> ), Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>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 makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u> )<br>Schab gotowany 80g, koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u> )<br>Schab gotowany 80g, koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kompot owocowy 250ml                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u> )<br>Schab gotowany 80g, koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g                                                                                              |
| PD                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 10g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 50g                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ),<br>Masło 10g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 50g                                                                                                                                                                   | Chleb razowy 40g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>50g<br>Masło 10g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kurczaka z jarzynami 50g                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                                                                 | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica sopocka 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Ogórek 80g                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ),<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica sopocka 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica sopocka 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Ogórek 80g                                                                                |
| PN                                                                      | Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze                                                       | Energia (kcal) 2206,29<br>Białko (g) 107,60<br>Tłuszcz (g) 70,60<br>NKT (g) 31,42<br>Węglowodany(g) 272,40<br>Cukry (g) 64,31<br>Błonnik pokarm. 31,41<br>Sól (g) 5,75                                                                                                                                                              | Energia (kcal) 2630,39<br>Białko (g) 129,78<br>Tłuszcz (g) 93,98<br>NKT (g) 46,97<br>Węglowodany(g) 297,00<br>Cukry (g) 65,84<br>Błonnik pokarm. 33,62<br>Sól (g) 6,48 | Energia (kcal) 2166,02<br>Białko (g) 101,72<br>Tłuszcz (g) 54,57<br>NKT (g) 33,44<br>Węglowodany(g) 303,14<br>Cukry (g) 85,23<br>Błonnik pokarm. 26,23<br>Sól (g) 4,52                                                                                                                                   | Energia (kcal) 2578,72<br>Białko (g) 137,51<br>Tłuszcz (g) 80,31<br>NKT (g) 20,04<br>Węglowodany(g) 299,92<br>Cukry (g) 67,71<br>Błonnik pokarm. 27,47<br>Sól (g) 6,20                                                                                                                    | Energia (kcal) 2064,00<br>Białko (g) 103,22<br>Tłuszcz (g) 83,99<br>NKT (g) 43,50<br>Węglowodany(g) 210,36<br>Cukry (g) 25,19<br>Błonnik pokarm. 32,80<br>Sól (g) 5,75                                                                                                                   |

| Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy<br>Jadłospis 07.12.2025r (niedziela) |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         | Podstawowa<br>dziecięca                                                                                                                                                                                                                                                            | Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo<br>rozdrobniiona<br>dziecięca                                                                                                                                                                                        |
| Śniadanie                                                               | Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta jajeczna 50g ( <u>JAJ.GOR.</u> )<br>Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 80g | Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> )<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50g/2szt,<br>Kiełbasa zielonogórska 30g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Pomidor 80g |
| II ŚN                                                                   | Budyń do picia 250ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad                                                                   | Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u> )<br>Schab gotowany 80g , koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                               | Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u> )<br>Schab gotowany 80g , koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> )<br>Ziemniaki 200g<br>Marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> )<br>Kompot owocowy 250ml                                    |
| PD                                                                      | chrupki kukurydziane 70g                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                 | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica sopocka 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Ogórek 80g                                                                                    | Herbata z/c 250ml<br>Chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> )<br>Polędwica sopocka 80g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata 20g, Jabłko gotowane 150g                                                          |
| PN                                                                      | Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartości odżywcze                                                       | Energia (kcal) 2392,30<br>Białko (g) 110,19<br>Tłuszcz (g) 72,51<br>NKT (g) 31,80<br>Węglowodany(g) 309,39<br>Cukry (g) 72,03<br>Błonnik pokarm. 35,77<br>Sól (g) 5,81                                                                                                             | Energia (kcal) 2352,03<br>Białko (g) 106,14<br>Tłuszcz (g) 56,47<br>NKT (g) 34,37<br>Węglowodany(g) 341,13<br>Cukry (g) 94,77<br>Błonnik pokarm. 30,59<br>Sól (g) 4,57                                                                                     |