

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	Jadłospis 20 .02.2026r (piątek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni , razowy 100g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> jajko gotowane 1szt <u>(JAJ.)</u> szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> sałata z rzodkiewką i oliwą 100g		Zupa z soczewicy 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL)</u> ryż gotowany 200g z jabłkiem 150g i budyniem 150ml <u>(MLE.)</u> Kompot 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> pasta mięsna z jarzynami 80g <u>(SEL.)</u> surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Energia (kcal) 2445,40 Białko (g) 95,60 Tłuszcz (g) 71,30 NKT (g) 30,00 Węglowodany(g) 374,00 Cukry (g) 78,90 Błonnik pokarm. 39,00 Sól (g) 4,30
Dieta Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni , razowy 100g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> szynka drobiowa 70g <u>(SOJ.)</u> sałata 35g		Jarzynowa z kalafiem i brokułem 400ml <u>(GLU PSZ.SEL)</u> ryż gotowany 200g z jabłkiem 150g i budyniem 150ml <u>(MLE.)</u> Kompot 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> pasta mięsna z jarzynami 80g <u>(SEL.)</u> pomidor 70g	Energia (kcal) 2209,80 Białko (g) 80,30 Tłuszcz (g) 62,90 NKT (g) 29,20 Węglowodany(g) 346,00 Cukry (g) 99,80 Błonnik pokarm. 30,10 Sól (g) 4,60
Dieta Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Płatki owsiane na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni , razowy 100g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 70g <u>(SOJ.)</u> sałata 35g	Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	jw.	Serek naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> pasta mięsna z jarzynami 80g <u>(SEL.)</u> pomidor 70g	Energia (kcal) 2623,00 Białko (g) 112,10 Tłuszcz (g) 87,90 NKT (g) 44,10 Węglowodany(g) 362,20 Cukry (g) 100,50 Błonnik pokarm. 32,70 Sól (g) 5,10
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.)</u> chleb razowy , chleb o niskim IG 100g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> jajko gotowane 1szt <u>(JAJ.)</u> szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> sałata z rzodkiewką i oliwą 100g		Zupa z soczewicy 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL)</u> ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g <u>(SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g <u>(GLU ŻYT, GLU PSZ)</u> , chleb o niskim IG 60g <u>(GLU ŻYT)</u> masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> pasta mięsna z jarzynami 80g <u>(SEL.)</u> surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Energia (kcal) 2148,90 Białko (g) 106,40 Tłuszcz (g) 80,80 NKT (g) 35,20 Węglowodany(g) 271,00 Cukry (g) 40,70 Błonnik pokarm. 44,80 Sól (g) 5,20

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	Jadłospis 20 .02.2026r (piątek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa łatwostrawna dziecięca	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.)</u> kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> Szynka drobiowa 60g (<u>SOJ.)</u> sałata 35g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.)</u>	Jarzynowa z kalafiozem i brokułem 400ml(<u>GLU PSZ. SEL)</u> ryż gotowany 200g z jabłkiem 150g i budyniem 150ml (<u>MLE.)</u> Kompot 250ml	Chrupki kukurydziane 50g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.)</u> pomidor 70g	Energia (kcal) 2379,10 Białko (g) 85,20 Tłuszcz (g) 60,70 NKT (g) 30,00 Węglowodany(g) 387,30 Cukry (g) 100,00 Błonnik pokarm. 29,00 Sól (g) 5,40

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 21.02.2026r (SOBOTA)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) kiełbasa szynkowa 70g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g		Barszcz ukraiński 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g	Energia (kcal) 2385,40 Białko (g) 98,80 Tłuszcz (g) 66,80 NKT (g) 28,00 Węglowodany(g) 369,70 Cukry (g) 98,60 Błonnik pokarm. 44,50 Sól (g) 8,20
Dieta Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) kiełbasa szynkowa 70g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g	Energia (kcal) 2375,50 Białko (g) 97,30 Tłuszcz (g) 62,20 NKT (g) 27,70 Węglowodany(g) 377,70 Cukry (g) 96,50 Błonnik pokarm. 25,50 Sól (g) 7,80
Dieta Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	JW.	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	JW.	Wafel ryżowy 1 szt, sok pomidorowy 200ml	JW.	Energia (kcal) 2555,80 Białko (g) 118,60 Tłuszcz (g) 66,80 NKT (g)30,20 Węglowodany(g) 391,20 Cukry (g) 98,60 Błonnik pokarm. 39,80 Sól (g) 7,90
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) kiełbasa szynkowa 70g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 150g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g (<u>GLU ŻYT,GLU PSZ</u>), chleb o niskim IG 100g(<u>GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g	Energia (kcal) 2178,40 Białko (g) 101,90 Tłuszcz (g) 62,60 NKT (g) 25,50 Węglowodany(g) 322,90 Cukry (g) 48,20 Błonnik pokarm. 42,20 Sól (g) 9,80

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	Jadłospis 21.02.2026r (SOBOTA)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dziecięca Dieta Łatwostrawna dziecięca	Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) kiełbasa szynkowa 70g jabłko 150g	kisiel	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml	Krakersiki (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g	Energia (kcal) 2542,60 Białko (g) 98,80 Tłuszcz (g) 63,60 NKT (g) 28,00 Węglowodany(g) 412,80 Cukry (g) 96,80 Błonnik pokarm. 35,50 Sól (g) 6,90

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 22.02.2026r (niedziela)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150g		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kotlet schabowy 150g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Ziemniaki 200g Kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Energia (kcal) 2356,40 Białko (g) 102,46 Tłuszcz (g) 75,11 NKT (g) 28,45 Węglowodany(g) 340,30 Cukry (g) 77,89 Błonnik pokarm. 35,77 Sól (g) 5,53
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) Jabłko gotowane 150g		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Energia (kcal) 2268,90 Białko (g) 105,90 Tłuszcz (g) 68,10 NKT (g) 26,70 Węglowodany(g) 342,60 Cukry (g) 77,89 Błonnik pokarm. 25,77 Sól (g) 5,01
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Jw.		Jw.		Jw.	Energia (kcal) 2348,90 Białko (g) 115,90 Tłuszcz (g) 68,10 NKT (g) 27,80 Węglowodany(g) 348,60 Cukry (g) 77,89 Błonnik pokarm. 25,77 Sól (g) 5,01
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150g	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Energia (kcal) 2051,40 Białko (g) 109,30 Tłuszcz (g) 70,70 NKT (g) 33,90 Węglowodany(g) 262,90 Cukry (g) 46,70 Błonnik pokarm. 38,00 Sól (g) 5,10

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	22.02.2026r (niedziela)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dieta Łatwostrawna dziecięca	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 50g/2szt, Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml	Mus owocowo-warzywny 100g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	Energia (kcal) 2007,00 Białko (g) 87,61 Tłuszcz (g) 50,07 NKT (g) 31,38 Węglowodany(g) 287,21 Cukry (g) 89,91 Błonnik pokarm. 26,20 Sól (g) 5,51

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 23.02.2026r (poniedziałek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natka pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) miód 25g, ogórek 70g		Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2210,69 Białko (g) 103,20 Tłuszcz (g) 63,05 NKT (g) 30,06 Węglowodany (g) 300,80 Cukry (g) 52,70 Błonnik pokarm. 34,91 Sól (g) 7,00
Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natka pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) miód 25g, pomidor 70g		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2081,84 Białko (g) 96,01 Tłuszcz (g) 56,10 NKT (g) 40,85 Węglowodany (g) 293,42 Cukry (g) 57,00 Błonnik pokarm. 23,33 Sól (g) 4,20
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natka pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) ogórek 70g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Chleb chrupki 5g - 1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2142,49 Białko (g) 101,11 Tłuszcz (g) 74,41 NKT (g) 39,33 Węglowodany (g) 221,47 Cukry (g) 22,27 Błonnik pokarm. 42,81 Sól (g) 6,00
Dieta łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twaróg z natka pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) pomidor 70g		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2327,91 Białko (g) 112,94 Tłuszcz (g) 68,68 NKT (g) 42,82 Węglowodany (g) 290,24 Cukry (g) 70,24 Błonnik pokarm. 29,57 Sól (g) 6,80

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 23.02.2026r (poniedziałek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dieta łatwostrawna dziecięca	Zacierka na mleku 300ml (MLE.GLU PSZ) Kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ .GLU ŻYT.) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) Twaróg z natką pietruszki 50g (MLE.) szynka drobiowa 30g (SOJ.) pomidor 70g	Serek waniliowy 150g (MLE)	Ziemniaczanka z pomidorami 400m(GLU PSZ.SEL.MLE.) Gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU PSZ,SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Chrupki 50g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ,GLU ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE) Szynka delikatesowa 70g (SOJ.), sałata 35g	Energia (kcal) 2252,54 Białko (g) 114,11 Tłuszcz (g) 57,96 NKT (g) 34,57 Węglowodany (g) 330,02 Cukry (g) 109,49 Błonnik pokarm. 32,30 Sól (g) 6,06

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 24.02.2026r (wtorek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g		Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>) Gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 150g Kompot z owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g	Energia (kcal) 2109,53 Białko (g) 91,65 Tłuszcz (g) 65,75 NKT (g) 28,97 Węglowodany(g) 271,89 Cukry (g) 87,09 Błonnik pokarm. 33,41 Sól (g) 8,00
Dieta Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) jabłko 150g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g	Energia (kcal) 1999,65 Białko (g) 91,61 Tłuszcz (g) 49,16 NKT (g) 29,00 Węglowodany(g)285,85 Cukry (g) 73,84 Błonnik pokarm. 26,09 Sól (g) 5,34
Dieta Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	JW.	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	JW.	Wafel ryżowy 1 szt, sok pomidorowy 200ml	JW.	Energia (kcal) 2235,63 Białko (g) 114,16 Tłuszcz (g) 57,39 NKT (g) 35,09 Węglowodany(g)301,29 Cukry (g) 85,69 Błonnik pokarm.28,56 Sól (g) 8,32
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), Chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) jabłko 150g		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą 150g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g (<u>GLU ŻYT,GLU PSZ</u>), chleb o niskim IG 60g(<u>GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g	Energia (kcal)1984,50 Białko (g) 100,60 Tłuszcz (g) 63,20 NKT (g) 28,50 Węglowodany(g) 273,00 Cukry (g)39,20 Błonnik pokarm.40,00 Sól (g) 8,50

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	24.02.2026r (wtorek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dieta Łatwostrawna dziecięca	Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU JĘCZ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot owocowy 250ml	Kisiel do picia 250ml	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g	Energia (kcal) 1999,65 Białko (g) 91,61 Tłuszcz (g) 49,16 NKT (g) 29,00 Węglowodany(g)285,85 Cukry (g) 73,84 Błonnik pokarm. 26,09 Sól (g) 5,34

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 25.02.2026r (środa)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g		Grochówka 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Filet z jarzynami duszony 150g (<u>SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko 200g Sałatka z ogórka zielonego 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150g Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2277,69 Białko (g) 101,79 Tłuszcz (g) 65,66 NKT (g) 28,32 Węglowodany(g)300,35 Cukry (g) 83,28 Błonnik pokarm. 43,78 Sól (g) 5,79
Dieta Łatwostrawna	Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g/1szt Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz drobiowy gotowany z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150g Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2173,78 Białko (g) 86,61 Tłuszcz (g) 54,26 NKT (g) 28,58 Węglowodany(g)321,55 Cukry (g) 83,82 Błonnik pokarm. 29,70 Sól (g) 5,50
Dieta Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	JW.	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	JW.	Energia (kcal)2479,26 Białko (g) 122,48 Tłuszcz (g) 72,45 NKT (g) 39,28 Węglowodany(g)319,68 Cukry (g) 92,90 Błonnik pokarm. 27,66 Sól (g) 8,15
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 60g		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) gulasz drobiowy gotowany 200g z koperkiem (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż brązowy na sypko200g Sałatka z ogórka zielonego 150g			Energia (kcal) 1870,066 Białko (g)71,37 Tłuszcz (g) 69,88 NKT (g) 35,25 Węglowodany(g) 222,60 Cukry (g) 34,55 Błonnik pokarm. 31,40 Sól (g) 5,04

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	Jadłospis 25.02.2026r (środa)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dziecięca Dieta Łatwostrawna dziecięca	Manna na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Serek owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz drobiowy gotowany z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Chrupki kukurydziane 1op.	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150g	Energia (kcal) 2612,89 Białko (g) 114,27 Tłuszcz (g) 60,83 NKT (g) 31,17 Węglowodany(g) 385,74 Cukry (g) 89,20 Błonnik pokarm. 27,66 Sól (g) 8,15

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26 .02.2026r (czwartek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> , Chleb pszenno- żytni, razowy 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta brokułowa z jajkiem 70g <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 60g		Rosół z makaronem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL. .)</u> Udo gotowane 200g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Ser żółty 30g <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa 50g <u>(SOJ.)</u> Jabłko 200g	Energia (kcal) 2448,20 Białko (g) 110,60 Tłuszcz (g) 78,60 NKT (g) 35,80 Węglowodany(g) 341,70 Cukry (g) 86,95 Błonnik pokarm. 35,60 Sól (g) 5,70
Dieta Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> , Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa szynkowa 70g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 60g		Koperkowa z lanym ciastem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.)</u> Udo gotowane 200g Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa 70g <u>(SOJ.)</u> Jabłko 150g	Energia (kcal) 2191,30 Białko (g) 116,00 Tłuszcz (g) 79,60 NKT (g) 35,30 Węglowodany(g) 264,40 Cukry (g) 81,60 Błonnik pokarm. 23,60 Sól (g) 6,90
Dieta Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Jw.	Chleb chrupki 5g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Sok wielowarzywny 300ml	Jw.	Jogurt naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Jw.	Energia (kcal) 2366,80 Białko (g) 125,40 Tłuszcz (g) 83,50 NKT (g) 37,20 Węglowodany(g) 291,80 Cukry (g) 98,40 Błonnik pokarm. 26,90 Sól (g) 8,70
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.)</u> , Chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta brokułowa z jajkiem 70g <u>(JAJ.)</u> Kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 60g		Koperkowa z lanym ciastem 400ml <u>(GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.)</u> Udo gotowane 200g -1szt <u>(SEL.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot 250ml		Herbata b/c 250ml Chleb razowy 60g <u>(GLU ŻYT, GLU PSZ)</u> , chleb o niskim IG 60g(<u>GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE)</u> Szynka delikatesowa 70g <u>(SOJ.)</u> Jabłko 150g	Energia (kcal) 2162,80 Białko (g) 98,70 Tłuszcz (g) 73,50 NKT (g) 37,50 Węglowodany(g) 211,50 Cukry (g) 50,80 Błonnik pokarm. 37,50 Sól (g) 7,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26 .02.2026r (czwartek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Łatwostrawna dziecięca	Kasza manna na mleku 300ml <u>(GLU OWS.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>) Udo gotowane 200g Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kompot 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150g	Energia (kcal) 2328,80 Białko (g) 114,80 Tłuszcz (g) 83,60 NKT (g) 37,50 Węglowodany(g) 290,50 Cukry (g) 80,20 Błonnik pokarm. 24,20 Sól (g) 8,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 27.02.2026r (piątek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Papryka 50g		Zupa z soczewicy 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) makaron z twarogiem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) jabłko 200g kompot 250ml		Herbata z/c 250ml chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Energia (kcal) 2310,60 Białko (g)101,56 Tłuszcz (g) 63,64 NKT (g) 32,58 Węglowodany(g)312,88 Cukry (g) 98,00 Błonnik pokarm. 39,49 Sól (g) 4,34
Dieta Łatwostrawna	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g		Brokułowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) makaron z twarogiem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) jabłko 200g kompot 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>), sałata z olejem 50g	Energia (kcal) 2158,88 Białko (g) 90,65 Tłuszcz (g) 61,40 NKT (g) 32,26 Węglowodany(g)296,99 Cukry (g) 90,29 Błonnik pokarm.24,71 Sól (g) 4,29
Dieta Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jw.	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Jw.	Energia (kcal) 2320,39 Białko (g) 105,16 Tłuszcz (g) 65,86 NKT (g) 34,69 Węglowodany(g) 311,13 Cukry (g) 94,88 Błonnik pokarm. 28,41 Sól (g) 6,50
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) Papryka 50g		Zupa z soczewicy 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>) ryba duszona z jarzynami 100g (<u>SEL.RYB</u>) ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Energia (kcal) 1856,48 Białko (g) 85,08 Tłuszcz (g) 62,74 NKT (g) 26,99 Węglowodany(g)214,06 Cukry (g) 39,50 Błonnik pokarm.49,12 Sól (g) 8,80

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 27.02.2026r (piątek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dziecięca Dieta Łatwostrawna dziecięca	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g	Jabłko	Brokułowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Makaron z twarogiem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) kompot 250ml	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsna z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>), sałata z olejem 50g	Energia (kcal) 2239,88 Białko (g) 95,64 Tłuszcz (g) 63,43 NKT (g) 33,58 Węglowodany(g)307,66 Cukry (g) 98,58 Błonnik pokarm. 25,16 Sól (g) 4,47

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.02.2026r (sobota)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL</u>) Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa 250g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>) Polędwica sopocka 30g .(<u>SOJ.</u>)	Energia (kcal) 2180,82 Białko (g) 82,63 Tłuszcz (g) 60,37 NKT (g) 25,26 Węglowodany (g) 336,98 Cukry (g) 55,97 Błonnik pokarmowy 40,27 Sól (g) 5,53
Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g/1szt Szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL</u>) Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	Energia (kcal) 1905,34 Białko (g) 92,87 Tłuszcz (g) 43,44 NKT (g) 27,09 Węglowodany (g) 283,06 Cukry (g) 51,72 Błonnik pokarmowy 25,36 Sól (g) 5,73
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 70g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g	Chleb chrupki 5g - 1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	JW.	Wafel ryżowy 1szt, Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)	JW.	Energia (kcal) 2344,48 Białko (g) 125,70 Tłuszcz (g) 63,16 NKT (g) 38,82 Węglowodany (g) 314,67 Cukry (g) 63,82 Błonnik pokarmowy 28,48 Sól (g) 8,12
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<u>JĘCZ.GLU ŻYT..)</u> Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka łopatkowa 70g (<u>SOJ.</u>), Pomidor 80g		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL</u>) Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g		Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), Polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	Energia (kcal) 1949,42 Białko (g) 111,41 Tłuszcz (g) 66,72 NKT (g) 35,37 Węglowodany (g) 215,24 Cukry (g) 30,18 Błonnik pokarmowy 32,77 Sól (g) 8,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.02.2026r (sobota)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa łatwostrawna dziecięca	Makaron na mleku 300ml <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml (<u>GLU</u> <u>JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> Chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ</u>) Sałata 20g, Jabłko 200g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.)</u>	Pomidorowa z ryżem 400ml[<u>MLE.SEL)</u> Pulpet drobiowy 80g (<u>GLU</u> <u>PSZ.JAJ.)</u> Sos koperkowy 100ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.JAJ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Kalafior z wody 150g Kompot owocowy 250ml	Mus owocowy pasteryzowany - 100g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> Polędwica sopocka 70g .(<u>SOJ.)</u> Sałata 20g, Pomidor 80g	Energia (kcal) 2047,11 Białko (g) 98,64 Tłuszcz (g) 46,53 NKT (g) 28,81 Węglowodany (g) 300,17 Cukry (g) 82,87 Błonnik pokarm. 28,01 Sól (g) 5,83