

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 10.02.2026r (wtorek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 gotowane1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g		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 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>) Pasta z twarogu i pomidora 70g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Energia (kcal) 2428,40 Białko (g) 102,90 Tłuszcz (g) 74,60 NKT (g) 30,30 Węglowodany(g) 355,60 Cukry (g) 89,80 Błonnik pokarm. 40,40 Sól (g) 4,80
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 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ. JAJ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 70g (<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>) Pasta z twarogu i pomidora 70g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jabłko gotowane 150g	Energia (kcal) 2300,60 Białko (g) 98,02 Tłuszcz (g) 60,80 NKT (g) 34,80 Węglowodany(g) 357,90 Cukry (g) 86,00 Błonnik pokarm. 28,00 Sól (g) 5,50
Dieta Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Jw.	Chleb chrupki 5g Sok pomidorowy 300ml	Jw.	Wafel ryżowy Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jw.	Energia (kcal) 2470,20 Białko (g) 83,10 Tłuszcz (g) 72,70 NKT (g) 29,40 Węglowodany(g) 292,10 Cukry (g) 96,60 Błonnik pokarm. 32,60 Sól (g) 7,00
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>) Jajko gotowane1 szt (<u>JAJ.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ. JAJ.MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 70g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka 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>) Pasta z twarogu i pomidora 70g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Energia (kcal) 2013,50 Białko (g) 82,90 Tłuszcz (g) 66,70 NKT (g) 27,10 Węglowodany(g) 290,30 Cukry (g) 33,40 Błonnik pokarm. 44,50 Sól (g) 5,50

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	Jadłospis 10.02.2026r (wtorek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa 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 60g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>) Pulpet wieprzowy gotowany 70g (<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	Chrupki kukurydziane 50g	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i pomidora 70g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Jabłko gotowane 150g	Energia (kcal) 2224,20 Białko (g) 100,40 Tłuszcz (g) 57,00 NKT (g) 30,60 Węglowodany(g) 341,80 Cukry (g) 92,40 Błonnik pokarm. 30,00 Sól (g) 4,30

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 11.02.2026r (środa)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>) Łazanki z kapustą 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml Gruszka 170g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) pasta rybna pomidorami 80g (<u>RYB,SEL.</u>) bukiet warzyw gotowanych 130g z dodatkiem oliwy jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2345,10 Białko (g) 87,70 Tłuszcz (g) 70,30 NKT (g) 28,40 Węglowodany(g) 356,60 Cukry (g) 86,50 Błonnik pokarm. 33,10 Sól (g) 6,00
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g		Grycikowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Surówka z marchwi 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>) pasta rybna pomidorami 80g (<u>RYB,SEL.</u>) bukiet warzyw gotowanych 130g z dodatkiem oliwy jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2405,70 Białko (g) 94,20 Tłuszcz (g) 74,30 NKT (g) 33,60 Węglowodany(g) 358,50 Cukry (g) 77,30 Błonnik pokarm. 27,30 Sól (g) 4,50
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g	Wafel ryżowy 1szt, Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)	Jw.	Chleb chrupki 5g(<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) pasta rybna pomidorami 80g (<u>RYB,SEL.</u>) bukiet warzyw gotowanych 130g z dodatkiem oliwy jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2513,80 Białko (g) 115,00 Tłuszcz (g) 78,30 NKT (g) 35,50 Węglowodany(g) 358,50 Cukry (g) 86,30 Błonnik pokarm. 31,40 Sól (g) 6,90
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>) Szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g		Grycikowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) Surówka z marchwi 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 rybna pomidorami 80g (<u>RYB,SEL.</u>) bukiet warzyw gotowanych 130g z dodatkiem oliwy jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2069,80 Białko (g) 94,90 Tłuszcz (g) 71,10 NKT (g) 30,70 Węglowodany(g) 284,20 Cukry (g) 43,90 Błonnik pokarm. 43,50 Sól (g) 7,30

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 11.02.2026r (środa)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa łatwostrawna dziecięca	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU</u> <u>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 Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	Grysikowa 400ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.MLE.SEL.</u>) Makaron z mięsem 300g (<u>GLU</u> <u>PSZ.JAJ.SEL.</u>) Surówka z marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Kisiel owocowy do picia 250ml	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60g	Energia (kcal) 2222,80 Białko (g) 85,00 Tłuszcz (g) 68,10 NKT (g) 32,60 Węglowodany(g) 329,90 Cukry (g) 92,50 Błonnik pokarm. 23,10 Sól (g) 5,10

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 12 .02.2026r (czwartek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 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, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka delikatesowa 80g <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 80g <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 12 .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 80g (<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 13 .02.2026r (piątek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni , razowy 100g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> dżem 25g Szynka drobiowa 50g <u>(SOJ.)</u> gruszka 1 szt		Grochówka 400ml <u>(GLU PSZ.MLE.SEL)</u> Ryba smażona w panierce 100g <u>(GLU PSZ.JAJ.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> twarożek z koperkiem 50g <u>(MLE)</u> kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Energia (kcal) 2291,90 Białko (g) 105,20 Tłuszcz (g) 64,00 NKT (g) 37,46 Węglowodany(g) 344,10 Cukry (g) 82,10 Błonnik pokarm. 41,90 Sól (g) 6,10
Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni , razowy 100g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> dżem 25g Szynka drobiowa 50g <u>(SOJ.)</u> sałata 35g		Krupnik z kaszą jęczmienna 400ml <u>(MLE.GLU PSZ.SEL)</u> Ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g <u>(SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Brokuł z wody z dodatkiem oleju 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> twarożek z koperkiem 50g <u>(MLE)</u> kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> pomidor 60g	Energia (kcal) 2212,90 Białko (g) 86,40 Tłuszcz (g) 55,70 NKT (g) 26,00 Węglowodany(g) Cukry (g) Błonnik pokarm. Sól (g) 4,80
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni , razowy 100g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> sałata 35g	Chleb chrupki 5g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Sok wielowarzywny 300ml	`jw.	Jogurt 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> twarożek z koperkiem 50g <u>(MLE)</u> kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> pomidor 60g	Energia (kcal) 2378,90 Białko (g) 102,00 Tłuszcz (g) 59,90 NKT (g) 27,90 Węglowodany(g) 37,20 Cukry (g) 70,00 Błonnik pokarm. 34,00 Sól (g)7,00
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> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> sałata 35g		Krupnik z kaszą jęczmienna 400ml <u>(MLE.GLU PSZ.SEL)</u> Ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g <u>(SEL.RYB)</u> Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g,		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 koperkiem 50g <u>(MLE)</u> kiełbasa szynkowa 30g <u>(SOJ.)</u> surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Energia (kcal) 2039,30 Białko (g) 84,80 Tłuszcz (g) 54,40 NKT (g) 25,00 Węglowodany(g) 320,00 Cukry (g) 34,80 Błonnik pokarm. 35,79 Sól (g) 7,90

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 13 .02.2026r (piątek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa łatwostrawna dziecięca	Kasza jaglana na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> dżem 25g Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.)</u> sałata 35g	Jogurt owocowy 150g <u>(MLE.)</u>	Krupnik z kaszą jęczmienna 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) Ryba duszona z jarzynami i pomidorami 100g (<u>SEL.RYB</u>) Ziemniaki 200g Brokuł z wody z dodatkiem oleju 150g Kompot owocowy 250ml	Krakusiki 50g (1op) <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 koperkiem 50g <u>(MLE)</u> kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) pomidor 60g	Energia (kcal) 2384,80 Białko (g) 90,40 Tłuszcz (g) 63,40 NKT (g) 27,60 Węglowodany(g) 377,00 Cukry (g) 85,40 Błonnik pokarm. 32,50 Sól (g) 5,60

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 14 .02.2026r (sobota)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>) gruszka 150g		Ogórkowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) gulasz drobiowy z koperkiem 150g (<u>GLU PSZ.</u>) ryż brązowy 200g surówka z marchwi z oliwą 150g 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 z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100g (<u>MLE.RYB.</u>) sałatka z kapusty białej z olejem 100g	Energia (kcal) 2348,00 Białko (g) 104,90 Tłuszcz (g) 64,60 NKT (g) 28,90 Węglowodany(g) 356,30 Cukry (g) 85,00 Błonnik pokarm. 39,70 Sól (g)
Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>) jabłko gotowane 150g		Kalafiorowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) gulasz drobiowy z koperkiem 150g (<u>GLU PSZ.</u>) ryż biały 200g surówka z marchwi z oliwą 150g 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 z kurczaka z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>) Sałata 35g	Energia (kcal) 2437,00 Białko (g) 105,60 Tłuszcz (g) 69,40 NKT (g) 30,10 Węglowodany(g) 362,70 Cukry (g) 85,00 Błonnik pokarm. 29,00 Sól (g) 5,30
Dieta łatwostrawna (ciężowa/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) 2590 Białko (g) 114,50 Tłuszcz (g) 73,00 NKT (g) 32,00 Węglowodany(g) 385,00 Cukry (g) 97,30 Błonnik pokarm. 33,30 Sól (g) 6,70
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>) Szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>) jabłko 150g		Kalafiorowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) gulasz drobiowy z koperkiem 150g (<u>GLU PSZ.</u>) ryż brązowy 200g surówka z marchwi 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>) pasta z makreli i twarogu ze szczypiorkiem 100g (<u>MLE.RYB.</u>) sałatka z kapusty białej z olejem 100g	Energia (kcal) 2163,00 Białko (g) 94,40 Tłuszcz (g) 71,40 NKT (g) 50,40 Węglowodany(g) 310,00 Cukry (g) 53,00 Błonnik pokarm. 48,00 Sól (g) 7,90

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 14 .02.2026r (sobota)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa łatwostrawna dziecięca	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u> _)jabłko gotowane 150g	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	Kalafiorowa 400ml (<u>MLE.GLU PSZ.SEL</u>) gulasz drobiowy z koperkiem 150g (<u>GLU PSZ.</u>) ryż biały 200g surówka z marchwi z oliwą 150g 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>) szynka drobiowa 60g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Energia (kcal) 2397,80 Białko (g) 96,50 Tłuszcz (g) 60,00 NKT (g) 27,40 Węglowodany(g) 370,00 Cukry (g) 89,00 Błonnik pokarm. 29,00 Sól (g) 6,20

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15 .02.2026r (niedziela)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</u>) schab duszony 70g z jarzynami, kalafiozem i brokułem 100g(<u>SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego 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>SEL.JAJ.GOR.</u>) Polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>)	Energia (kcal) 2299,70 Białko (g) 94,40 Tłuszcz (g) 81,00 NKT (g) 28,90 Węglowodany(g) 316,40 Cukry (g) 85,40 Błonnik pokarm. 37,50 Sól (g) 5,60
Dieta łatwostrawna	Manna na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) pomidor 80g		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</u>) Schab gotowany 70g , 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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	Energia (kcal) 2019,20 Białko (g) 80,00 Tłuszcz (g) 51,40 NKT (g) 29,50 Węglowodany(g) 343,70 Cukry (g) 71,60 Błonnik pokarm. 28,80 Sól (g) 4,90
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Manna na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) szynka drobiowa 70g (<u>SOJ.</u>) pomidor 80g	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Jw.	Wafel ryżowy 5g Twaróg z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>)		Energia (kcal) 2115,30 Białko (g) 98,40 Tłuszcz (g) 54,80 NKT (g) 31,20 Węglowodany(g) 323,80 Cukry (g) 79,20 Błonnik pokarm. 32,00 Sól (g) 6,90
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.GOR.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.</u>) Schab gotowany 70g , koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g	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 Jadłospis 15 .02.2026r (niedziela)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa łatwostrawna dziecięca	Manna na mleku 300ml <u>(MLE.)</u> Kawa mleczna 250ml <u>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</u> chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Miód 25g szynka drobiowa 30g <u>(SOJ.)</u> pomidor 80g	KISIEL	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.MLE.)</u> Schab gotowany 70g , koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ.MLE.)</u> Kompot owocowy 250ml	PALUSZKI	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> , Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> _Polędwica sopocka 80g <u>(SOJ.)</u> _Sałata 20g	Energia (kcal) 2419,20 Białko (g) 103,00 Tłuszcz (g) 77,00 NKT (g) 31,60 Węglowodany(g) 388,00 Cukry (g) 101 Błonnik pokarm. 27,30 Sól (g) 8,30

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 16.02.2026r (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>) Miód 25g Kiełbasa delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) jabłko 150g		Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) pasta rybna z pomidorami 80g (<u>JAJ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>) sałata 35g	Energia (kcal) 2442,10 Białko (g) 99,10 Tłuszcz (g) 395,30 NKT (g) 27,50 Węglowodany(g) 395,30 Cukry (g) 99,10 Błonnik pokarm. 37,60 Sól (g) 5,10
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>) Miód 25g Kiełbasa delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) jabłko gotowane 150g		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>) pasta rybna z pomidorami 80g (<u>JAJ.</u>) sałata 35g	Energia (kcal) 2194,80 Białko (g) 96,50 Tłuszcz (g) 57,80 NKT (g) 27,50 Węglowodany(g) 334,20 Cukry (g) 96,50 Błonnik pokarm. 24,60 Sól (g) 5,00
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>) Kiełbasa delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>) jabłko 150g	Chleb chrupki 5g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</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	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.)</u>	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> pasta rybna z pomidorami 80g (<u>JAJ.)</u> sałata 35g	Energia (kcal) 2466,60 Białko (g) 128,90 Tłuszcz (g) 77,90 NKT (g) 38,70 Węglowodany(g) 324,60 Cukry (g) 99,90 Błonnik pokarm. 24,90 Sól (g) 5,70
Dieta Łatwostrawna (ciężowa/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> Kiełbasa delikatesowa 70g (<u>SOJ.)</u> jabłko 150g	Twaróg 50g z koperkiem (<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> 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> pasta rybna z pomidorami 80g (<u>JAJ.)</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					
	16.02.2026r (poniedziałek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dziecięca Dieta łatwostrawna dziecięca	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>) Kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml Chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) dżem 25g Kiełbasa delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) jabłko gotowane 150g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) gulasz drobiowy z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	chrupki	Herbata z/c 250ml 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	Energia (kcal) 2248,00 Białko (g) 96,00 Tłuszcz (g) 56,50 NKT (g) 25,70 Węglowodany(g) 351,80 Cukry (g) 100,10 Błonnik pokarm. 27,20 Sól (g) 5,60

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy 17.02.2026r (wtorek)					
	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>) dżem 25g szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g		Koperkowa z kaszą jaglaną 400ml(<u>SEL.</u>) kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) ziemniaki 200g surówka z włoszczyzny 150g (<u>GOR.</u>) 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>) pasta z twarogu i szynki 80g (<u>MLE.SOJ</u>) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Energia (kcal) 2319,60 Białko (g) 88,4, Tłuszcz (g) 81,90 NKT (g) 30,10 Węglowodany(g)321,90 Cukry (g) 83,50 Błonnik pokarm. 33,50 Sól (g) 5,70
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 szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g		Barszcz czerwony zabieleny 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>) pasta z twarogu i szynki 80g (<u>MLE.SOJ</u>) jabłko gotowane 150g	Energia (kcal) 2153,20 Białko (g) 92,20 Tłuszcz (g) 60,00 NKT (g) 27,40 Węglowodany(g) 324,70 Cukry (g) 96,00 Błonnik pokarm. 24,00 Sól (g) 5,30
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	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>) szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g	Chleb chrupki 5g Sok pomidorowy 300ml	Jw.	Wafel ryżowy Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jw.	Energia (kcal) 2333,10 Białko (g) 105,60 Tłuszcz (g) 642,0 NKT (g) 29,70 Węglowodany(g) 346,00 Cukry (g) 98,50 Błonnik pokarm. 27,40 Sól (g) 7,80
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>) szynka delikatesowa 70g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g		Koperkowa z kaszą jaglaną 400ml(<u>SEL.</u>) pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>) Ziemniaki 200g surówka z włoszczyzny 150g (<u>GOR.</u>)		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 z twarogu i szynki 80g (<u>MLE.SOJ</u>) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Energia (kcal) 1900,00 Białko (g) 86,20 Tłuszcz (g) 62,00 NKT (g) 25,40 Węglowodany(g) 270,60 Cukry (g) 41,60 Błonnik pokarm. 44,30 Sól (g) 7,90

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	17.02.2026r (wtorek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa 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>) dżem 25g szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony zabieleny 400ml (<u>GLU JĘCZ..MLE.SEL.</u>) (<u>GLU JĘCZ..MLE.SEL.</u>) pulpet wieprzowy gotowany 70g (<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	Chrupki kukurydziane 50g	Herbata z/c 250ml chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) pasta z twarogu i szynki 80g (<u>MLE.SOJ</u>) jabłko gotowane 150g	Energia (kcal) 2416,00 Białko (g) 102,30 Tłuszcz (g) 63,30 NKT (g) 29,70 Węglowodany(g) 382,50 Cukry (g) 102,30 Błonnik pokarm. 26,70 Sól (g) 4,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 18.02.2026r (środa)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 70g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 50g		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) bigos 200g (<u>GLU PSZ.</u>) ziemniaki 200g 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>) pasta mięsna z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>) jabłko 150g jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2195,70 Białko (g) 100,90 Tłuszcz (g) 64,40 NKT (g) 30,30 Węglowodany(g) 313,40 Cukry (g) 84,90 Błonnik pokarm. 30,40 Sól (g) 6,20
Dieta Łatwostrawna	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, pomidor 50g		Grysikowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 250g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) buraczek gotowany 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>) pasta mięsna z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>) jabłko gotowane 150g jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2452,90 Białko (g) 108,50 Tłuszcz (g) 76,30 NKT (g) 34,00 Węglowodany(g) 348,50 Cukry (g) 97,10 Błonnik pokarm. 28,60 Sól (g) 5,40
Dieta Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, pomidor 50g	Wafel ryżowy 1szt, Twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)	Jw.	Chleb chrupki 5g Sok wielowarzywny 300ml	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>) jabłko gotowane 150g jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2622,40 Białko (g) 121,20 Tłuszcz (g) 79,60 NKT (g) 35,50 Węglowodany(g) 372,50 Cukry (g) 100,20 Błonnik pokarm. 32,20 Sól (g) 7,20
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>) Szynka drobiowa 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, pomidor 50g		Grysikowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 250g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>) surówka z kapusty białej 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>) jabłko gotowane 150g jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Energia (kcal) 2134,10 Białko (g) 102,10 Tłuszcz (g) 71,90 NKT (g) 30,70 Węglowodany(g) 289,70 Cukry (g) 53,70 Błonnik pokarm. 40,80 Sól (g) 7,00

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 18.02.2026r (środa)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa łatwostrawna dziecięca	Ryż na mleku 300ml (<u>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> Szynka drobiowa 60g (<u>SOJ.)</u> Sałata 20g, pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.)</u>	Grysikowa 400ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.MLE.SEL.)</u> makaron z mięsem 250g (<u>GLU</u> <u>PSZ.JAJ.SEL.)</u> buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml	Kisiel owocowy do picia 250ml	Herbata z/c 250ml chleb pszenno- żytni 100g <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</u> masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.)</u> polędwica sopocka 60g <u>(SOJ.)</u> jabłko gotowane 150g	Energia (kcal) 2553,30 Białko (g) 98,20 Tłuszcz (g) 64,40 NKT (g) 30,70 Węglowodany(g) 328,40 Cukry (g) 88,70 Błonnik pokarm. 35,50 Sól (g) 4,90

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 19 .02.2026r (czwartek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem (<u>JAJ.</u>) sałata 20g, Ogórek 50g		Pieczarkowa z pęczakiem 400ml (<u>GLU JĘCZ.SEL.</u>) udo gotowane 200g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) ziemniaki 200g bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g 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 mozzarella 25g (<u>MLE.</u>) polędwica sopocka 40g (<u>SOJ.</u>) surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Energia (kcal) 2428,00 Białko (g) 111,80 Tłuszcz (g) 87,00 NKT (g)34,50 Węglowodany(g) 318,30 Cukry (g) 76,00 Błonnik pokarm. 41,30 Sól (g) 4,70
Dieta Łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Miód 25g Kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.</u>) udo gotowane 200g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) ziemniaki 200g bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot 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>) pomidor 70g	Energia (kcal) 2321,90 Białko (g) 108,60 Tłuszcz (g) 74,90 NKT (g) 30,50 Węglowodany(g) 318,20 Cukry (g) 69,60 Błonnik pokarm. 29,00 Sól (g) 5,30
Dieta Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 70g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Chleb chrupki 5g Twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>)	Jw.	Wafel ryżowy 5g/1szt, kefir naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jw.	Energia (kcal) 2452,20 Białko (g) 128,20 Tłuszcz (g) 81,50 NKT (g) 34,20 Węglowodany(g) 316,50 Cukry (g) 78,90 Błonnik pokarm. 30,70 Sól (g) 6,30
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 z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem (<u>JAJ.</u>) sałata 20g, Ogórek 50g		Pieczarkowa z pęczakiem 400ml (<u>GLU JĘCZ.SEL.</u>) udo gotowane 200g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) ziemniaki 200g bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 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>) polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) pomidor 70g	Energia (kcal) 2100,30 Białko (g) 107,10 Tłuszcz (g) 80,10 NKT (g) 29,90 Węglowodany(g) 256,30 Cukry (g) 31,10 Błonnik pokarm. 40,10 Sól (g) 4,70

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 19 .02.2026r (czwartek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Łatwostrawna dziecięca	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) dżem 25g Kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.</u>) udo gotowane 200g sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) ziemniaki 200g bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g kompot 250ml	Mus owocowy pasteryzowany - 100g	Herbata z/c 250ml chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) polędwica sopocka 70g (<u>SOJ.</u>) pomidor 70g	Energia (kcal) 2408,80 Białko (g) 114,40 Tłuszcz (g) 77,50 NKT (g) 32,50 Węglowodany(g)326,70 Cukry (g) 105,10 Błonnik pokarm. 32,60 Sól (g) 4,90