

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 31. 01. 2026r (sobota)

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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 31.01. 2026r (sobota)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, Pomidor 80g	
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ryż biały na sypko 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	
P D	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2411,76 Białko (g) 94,40 Tłuszcz (g) 53,88 NKT (g) 53,88 Węglowodany (g) 372,35 Cukry (g) 103,67 Błonnik pokarm. 29,07 Sól (g) 7,67	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 01.02.2026r (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>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g		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 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	Energia (kcal) 2050,14 Białko (g) 87,79 Tłuszcz (g) 65,29 NKT (g) 30,82 Węglowodany(g) 272,46 Cukry (g) 56,26 Błonnik pokarm. 32,00 Sól (g) 7,88
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 50g/2szt Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	Energia (kcal) 1900,35 Białko (g) 82,24 Tłuszcz (g) 45,94 NKT (g) 30,73 Węglowodany(g) 282,37 Cukry (g) 58,14 Błonnik pokarm. 26,00 Sól (g) 5,32
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>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, pomidor 60g		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany w sosie 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Surówka z marchwi z olejem 150g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	Energia (kcal) 1841,73 Białko (g) 105,27 Tłuszcz (g) 60,90 NKT (g) 30,88 Węglowodany(g) 209,59 Cukry (g) 37,76 Błonnik pokarm. 41,57 Sól (g) 6,38
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>) Kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g	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 Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) 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 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	Energia (kcal) 2048,92 Białko (g) 112,07 Tłuszcz (g) 50,68 NKT (g) 32,42 Węglowodany(g) 277,81 Cukry (g) 65,03 Błonnik pokarm. 25,21 Sól (g) 7,40

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 01.02.2026r (niedziela)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa dziecięca	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko 200g	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	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	Gruszka 1szt	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Ogórek kiszony 60g	Energia (kcal) 2150,79 Białko (g) 87,15 Tłuszcz (g) 68,42 NKT (g) 30,47 Węglowodany(g) 276,30 Cukry (g) 73,03 Błonnik pokarm. 32,02 Sól (g) 8,00
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 25g/1szt, Kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>) Sałata 10g, Jabłko gotowane 200g		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 10g, Pomidor 60g	Energia (kcal) 1922,00 Białko (g) 82,61 Tłuszcz (g) 49,07 NKT (g) 30,38 Węglowodany(g) 285,21 Cukry (g) 95,91 Błonnik pokarm. 25,80 Sól (g) 5,48

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 02.02.2026r (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 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g		Ogórkowa 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 z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 150g	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 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g		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 wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata z oliwą 50g	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 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g	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	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 z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 100g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 150g	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 80g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g		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 wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) Jabłko gotowane 10g	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					
	Jadłospis 02.02.2026r (poniedziałek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dziecięca 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 80g (MLE.) Kiełbasa delikatesowa 30g (SOJ.) Sałata 35g, jabłko gotowane 200g	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	Gruszka 1szt	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ,GLU ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15g (MLE) Szynka wiejska 80g (SOJ.) Sałata 20g	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 Jadłospis 03.02.2026r (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 80g (<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 80g (<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 100g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) Sałata 35g, Pomidor 80g		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 120g(<u>GLU ŻYT</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>) Pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Energia (kcal) 1947,52 Białko (g) 96,57 Tłuszcz (g) 66,93 NKT (g) 31,27 Węglowodany(g)222,20 Cukry (g) 34,15 Błonnik pokarm. 37,99 Sól (g) 9,50

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	Jadłospis 03.02.2026r (wtorek)					
	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>) Polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>) jabłko 150g	gruszka	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

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 04.02.2026r (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 50g (<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 80g (<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		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150g Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	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 04.02.2026r (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 50g (<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 80g (<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 05.02.2026r (czwartek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Makaron na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE.</u>) Chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>)Sałata 35g		Brokułowa 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) Sztuka mięsa gotowana 80g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) w sosie własnym 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 150g	Energia (kcal) 2001,44 Białko (g) 96,01 Tłuszcz (g) 63,02 NKT (g) 29,56 Węglowodany(g)245,00 Cukry (g) 76,92 Błonnik pokarm. 34,66 Sól (g) 4,29
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>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>)Sałata 35g		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>.MLE,SEL</u>) Pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>) Kompot owocowy 250 ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 150g	Energia (kcal) 2061,66 Białko (g) 95,44 Tłuszcz (g) 55,13 NKT (g) 30,11 Węglowodany(g) 21,49 Cukry (g) 73,07 Błonnik pokarm.27,19 Sól (g) 4,54
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	JW.	Chleb chrupki 10g/2szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>)	Jw.	Chleb chrupki 10g/2szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Serek naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	JW.	Energia (kcal) 2390,39 Białko (g) 119,11 Tłuszcz (g) 63,02 NKT (g) 29,56 Węglowodany(g) Cukry (g) 245,40 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>) Kiełbasa delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>) ,pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>)Sałata 35g	Sok wielowarzywny 300ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE,SEL</u>) Pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>) Sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) Masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych z dodatkiem oliwy 150g	Energia (kcal) 1920,86 Białko (g) 92,91 Tłuszcz (g) 75,14 NKT (g) 36,23 Węglowodany(g)200,03 Cukry (g) 30,00 Błonnik pokarm.37,85 Sól (g) 5,40

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy					
	Jadłospis 05.02.2026r (czwartek)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dziecięca Dieta Łatwostrawna dziecięca	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> Kiełbasa delikatesowa 30g <u>(SOJ.)</u> pasta z twarogu i pomidora 100g <u>(MLE.)</u> Sałata 35g	Jogurt owocowy 150g <u>(MLE.)</u>	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml <u>(.MLE,SEL)</u> Pulpet drobiowy gotowany 80g <u>(GLU PSZ,IAJ,SEL)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU PSZ,SEL)</u> Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g <u>(GLU PSZ,MLE)</u> Kompot owocowy 250 ml	Paluszki <u>(GLU PSZ.)</u>	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Szynka drobiowa 80g <u>(SOJ.)</u> Pomidor 60g	Energia (kcal) 2333,48 Białko (g) 110,31 Tłuszcz (g) 55,61 NKT (g) 30,57 Węglowodany(g) 338,36 Cukry (g) 80,69 Błonnik pokarm.27,81 Sól (g) 8,29

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 06.02.2026r (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 50g (<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 50g (<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 (ciężowa/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 80g (<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 80g (<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 06.02.2026r (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 50g (<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 07.02.2026r (sobota)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa	Ryż na mleku (<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>) kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) jabłko 200g		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.JAJ</u>) schab gotowany 70g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g surówka z kapusty białej 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 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Ogórek kwaszony 60g	Energia (kcal) 18725,77 Białko (g) 88,39 Tłuszcz (g) 55,09 NKT (g) 27,64 Węglowodany(g)241,46 Cukry (g) 81,39 Błonnik pokarm. 28,39 Sól (g) 6,60
Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku (<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>) kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) jabłko gotowane 200g		Grysikowa 400ml(<u>SEL.MLE.GLU PSZ.</u>) schab gotowany 70g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek gotowany 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>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Pomidor 60g	Energia (kcal) 1901,26 Białko (g) 90,20 Tłuszcz (g) 44,54 NKT (g) 26,38 Węglowodany(g)271,25 Cukry (g) 86,70 Błonnik pokarm.28,89 Sól (g) 5,61
Dieta łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Jw.	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Jw.	Energia (kcal) 2055,16 Białko (g) 97,37 Tłuszcz (g) 48,05 NKT (g) 28,31 Węglowodany(g)291,77 Cukry (g) 95,60 Błonnik pokarm. 32,49 Sól (g) 8,19
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 szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) jabłko 200g		Grysikowa 400ml(<u>SEL.MLE.GLU PSZ.</u>) schab gotowany 70g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 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>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Ogórek kwaszony 80g	Energia (kcal) 1700,71 Białko (g) 78,87 Tłuszcz (g) 53,28 NKT (g) 26,86 Węglowodany(g) 197,68 Cukry (g) 47,58 Błonnik pokarm. 37,21 Sól (g) 6,61

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 07.02.2026r (sobota)					
	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości odżywcze
Dieta Podstawowa Dziecięca Dieta Łatwostrawna dziecięca	Ryż na mleku (<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>) kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) jabłko gotowane 200g	Kisiel 250ml	Grysikowa 400ml(<u>SEL.MLE.GLU PSZ.</u>) schab gotowany 70g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>) Ziemniaki 200g Buraczek gotowany 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>) Twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) Pomidor 60g	Energia (kcal) 2148,09 Białko (g) 92,91 Tłuszcz (g) 45,89 NKT (g) Węglowodany(g) 324,17 Cukry (g) 99,28 Błonnik pokarm. 32,71 Sól (g) 5,68

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 08.02.2026r (niedziela)					
	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 50g (<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 50g (<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 80g .(<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 80g (<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 80g (<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 80g (<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 08.02.2026r (niedziela)					
	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 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 50g <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 PSZ.JAJ.)</u> Sos koperkowy 100ml <u>(GLU 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 80g <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

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 09.02.2026r (poniedziałek)					
	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> Kiełbasa szynkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Jabłko 150g		Jarzynowa z pomidorami 400ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Gulasz wieprzowy duszony 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Kasza jęczmienna na sypko 200g <u>(GLU JĘCZ.)</u> Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml , Chleb pszenno- żytni, razowy 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 80g <u>(JAJ.)</u> Sałatka z ogórka kiszzonego 100g z oliwą Kefir naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Energia (kcal) 2233,88 Białko (g) 75,27 Tłuszcz (g) 66,06 NKT (g) 28,05 Węglowodany (g) 302,41 Cukry (g) 5,73 Błonnik pokarm. 34,03 Sól (g) 6,07
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> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(SOJ.)</u> Miód 25g/1szt Jabłko gotowane 150g		Marchwianka 400m <u>(GLU PSZ.SEL.MLE.)</u> Gulasz wołowy gotowany 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Kasza jęczmienna na sypko 200g <u>(GLU JĘCZ.)</u> Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 60g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g z oliwą Kefir naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Energia (kcal) 2263,46 Białko (g) 86,20 Tłuszcz (g) 47,75 NKT (g) 29,82 Węglowodany (g) 350,75 Cukry (g) 67,96 Błonnik pokarmowy 28,82 Sól (g) 6,02
Dieta Łatwostrawna (ciążowa/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 80g <u>(SOJ.)</u> Sałata 20g Jabłko gotowane 200g	Kefir naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Marchwianka 400m <u>(GLU PSZ.SEL.MLE.)</u> Gulasz wołowy gotowany 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Kasza jęczmienna na sypko 200g <u>(GLU JĘCZ.)</u> Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Chleb chrupki 5g -1szt <u>(GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.)</u> Sok wielowarzywny 300ml	Herbata z/c 250ml Chleb pszenno- żytni 120g <u>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Polędwica sopocka 60g <u>(SOJ.)</u> Sałata 35g z oliwą Kefir naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Energia (kcal) 2315,74 Białko (g) 124,65 Tłuszcz (g) 59,74 NKT (g) 40,40 Węglowodany (g) 396,75 Cukry (g) 73,39 Błonnik pokarm. 31,43 Sól (g) 5,27
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 PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Kiełbasa szynkowa 80g <u>(SOJ.)</u> Jabłko 150g		Jarzynowa z kalafiejem i brokułem 400ml <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Gulasz wołowy gotowany 200g <u>(GLU PSZ.SEL.)</u> Kasza jęczmienna na sypko 200g <u>(GLU JĘCZ.)</u> Surówka z kapusty białej z olejem 150g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <u>(GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.)</u> Masło 82% tłuszczu 15g <u>(MLE.)</u> Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorkiem 80g <u>(JAJ.)</u> Sałatka z ogórka kiszzonego 100g z oliwą Kefir naturalny 150g <u>(MLE.)</u>	Energia (kcal) 2137,56 Białko (g) 97,69 Tłuszcz (g) 73,19 NKT (g) 32,28 Węglowodany (g) 210,57 Cukry (g) 20,85 Błonnik pokarm. 43,55 Sól (g) 60,3

	Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 09.02.2026r (poniedziałek)					
	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> Kiełbasa szynkowa 50g <u>(SOJ.)</u> Dżem 25g/1szt Sałata 35g	Jogurt owocowy 150g <u>(MLE.)</u>	Marchwianka 400m <u>(GLU PSZ.SEL.MLE.)</u> Gulasz drobiowy gotowany 200g <u>(GLU PSZ,SEL)</u> Kasza jęczmienna na sypko 200g <u>(GLU JĘCZ.)</u> Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	jabłko 200g	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	Energia (kcal) 1866,11 Białko (g) 90,18 Tłuszcz (g) 47,56 NKT (g) 30,00 Węglowodany (g) 257,45 Cukry (g) 73,50 Błonnik 23,50 Sól (g) 6,22