

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 26.02.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (MLE, GLU PSZ), kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) kielbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, pomidor 80g	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.) kielbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, pomidor 80g	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.) kielbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, pomidor 80g	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.) kielbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (GLU JĘCZ. GLU ŻYT.), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), kielbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Jarzynowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), surówka z kapusty białej z olejem 150g	Kalafiorowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g	Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g	Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g
PN	Sok pomidorowy 300ml, Wafel ryżowy 1 szt-12g				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2106,90 Białko (g) 96,73 Tłuszcz (g) 49,56 NKT (g) 29,23 Węglowodany (g) 301,71 Cukry (g) 66,37 Błonnik pokarm. 35,61 Sól (g) 7,94	Energia (kcal) 2387,08 Białko (g) 114,66 Tłuszcz (g) 60,93 NKT (g) 36,76 Węglowodany (g) 326,30 Cukry (g) 66,58 Błonnik pokarm. 41,88 Sól (g) 8,73	Energia (kcal) 2031 Białko (g) 91,91 Tłuszcz (g) 50,36 NKT (g) 30,69 Węglowodany (g) 286,31 Cukry (g) 53,24 Błonnik pokarm. 27,09 Sól (g) 5,77	Energia (kcal) 2313,97 Białko (g) 108,79 Tłuszcz (g) 61,54 NKT (g) 38,20 Węglowodany (g) 313,93 Cukry (g) 55,46 Błonnik pokarm. 28,73 Sól (g) 6,53	Energia (kcal) 2073,25 Białko (g) 99,27 Tłuszcz (g) 65,24 NKT (g) 34,36 Węglowodany (g) 246,47 Cukry (g) 30,23 Błonnik pokarm. 48,11 Sól (g) 7,91

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 26.02.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>), gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu szynki 100g (<u>MLE,SOJ</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu szynki 100g (<u>MLE,SOJ</u>), sałata 20g
PN	Sok owocowo-warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2342,83 Białko (g) 113,21 Tłuszcz (g) 57,42 NKT (g) 34,05 Węglowodany (g) 323,46 Cukry (g) 111,59 Błonnik pokarm. 34,02 Sól (g) 6,27	Energia (kcal) 2342,83 Białko (g) 113,21 Tłuszcz (g) 57,42 NKT (g) 34,05 Węglowodany (g) 323,46 Cukry (g) 111,59 Błonnik pokarm. 34,02 Sól (g) 6,27

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 27.02.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>), gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot z owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy 60g (<u>GLU ŻYT, GLU PSZ</u>), chleb o niskim IG 60g(<u>GLU ŻYT</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2031,13 Białko (g) 91,52 Tłuszcz (g) 61,01 NKT (g) 24,83 Węglowodany (g) 263,76 Cukry (g) 30,22 Błonnik pokarm. 28,34 Sól (g) 11,98	Energia (kcal) 2403,05 Białko (g) 120,34 Tłuszcz (g) 79,18 NKT (g) 36,08 Węglowodany (g) 286,66 Cukry (g) 33,15 Błonnik pokarm. 32,27 Sól (g) 10,26	Energia (kcal) 2044,99 Białko (g) 90,2 Tłuszcz (g) 61,95 NKT (g) 28,89 Węglowodany (g) 269,98 Cukry (g) 49,63 Błonnik pokarm. 24,84 Sól (g) 5,56	Energia (kcal) 2428,58 Białko (g) 121,43 Tłuszcz (g) 78,76 NKT (g) 40,13 Węglowodany (g) 296,06 Cukry (g) 51,18 Błonnik pokarm. 26,50 Sól (g) 8,38	Energia (kcal) 2046,44 Białko (g) 92,35 Tłuszcz (g) 72,35 NKT (g) 33,17 Węglowodany (g) 231,81 Cukry (g) 18,13 Błonnik pokarm. 32,75 Sól (g) 9,59

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 27.02.2024r (wtorek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobniiona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g	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 łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g	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 łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
II ŚN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany		
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>), gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g , kompot z owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>),ziemniaki 200g ,marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 200ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 40g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 50ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>),ziemniaki 100g ,marchew gotowana 70g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml
PD	JABŁKO 200g		Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, 60g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2370,53 Białko (g) 111,96 Tłuszcz (g) 70,69 NKT (g) 29,58 Węglowodany (g) 304,40 Cukry (g) 72,59 Błonnik pokarm. 30,88 Sól (g) 10,13	Energia (kcal) 2332,59 Białko (g) 111,57 Tłuszcz (g) 65,96 NKT (g) 37,64 Węglowodany (g) 301,23 Cukry (g) 81,93 Błonnik pokarm. 27,75 Sól (g) 8,27	Energia (kcal) 2303,59 Białko (g) 115,12 Tłuszcz (g) 67,65 NKT (g) 3 8,81 Węglowodany (g) 287,17 Cukry (g) 61,34 Błonnik 25,16 Sól (g) 8,27

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 28.02.2024r (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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>), pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorem 50g (<u>JAJ,MLE.GOR.</u>) polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt., polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt., polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, pomidor 80g	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>), polędwica sopocka 80g(<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>) , polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), sok pomidorowy 300ml		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), sok pomidorowy 300ml	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), sok pomidorowy 300ml
Obiad	Żurek z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), chili con carne 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml		Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) , sos pomidorowy z mięsem wieprzowym g 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml		Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g ,surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z soczewicy z pomidorami 150g (<u>SEL.</u>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) , sałata 20g,		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 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z soczewicy z pomidorami 150g (<u>SEL.</u>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>) , sałata 20g,
PN	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2525,96 Białko (g) 104,45 Tłuszcz (g) 74,87 NKT (g) 33,50 Węglowodany (g) 341,51 Cukry (g) 63,20 Błonnik pokarm 37,44 Sól (g) 9,41	Energia (kcal) 2718,27 Białko (g) 112,46 Tłuszcz (g) 81,36 NKT (g) 37,62 Węglowodany (g) 364,46 Cukry (g) 73,10 Błonnik pokarm 43,55 Sól (g) 9,97	Energia (kcal) 2236,64 Białko (g) 85,35 Tłuszcz (g) 58,52 NKT (g) 30,62 Węglowodany (g) 329,14 Cukry (g) 79,66 Błonnik pokarm.27,63 Sól (g) 5,65	Energia (kcal) 2488,32 Białko (g) 109,76 Tłuszcz (g) 73,20 NKT (g) 37,30 Węglowodany (g) 339,68 Cukry (g) 70,39 Błonnik pokarm.34,75 Sól (g) 8,45	Energia (kcal) 2154,11 Białko (g) 96,02 Tłuszcz (g) 63,57 NKT (g) 32,55 Węglowodany (g) 276,83 Cukry (g) 34,46 Błonnik pokarm .49,29 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 28.02.2024r (środa)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEŹZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorem 50g (<u>JAJ,MLE.GOR.</u>) , polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEŹZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt., polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Żurek 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), chili con carne 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g,
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2660,13 Białko (g) 102,41 Tłuszcz (g) 76,91 NKT (g) 33,63 Węglowodany (g) 372,11 Cukry (g) 75,73 Błonnik pokarm. 38,37 Sól (g) 9,87	Energia (kcal) 2618,78 Białko (g) 97,43 Tłuszcz (g) 83,49 NKT (g) 36,09 Węglowodany (g) 359,04 Cukry (g) 72,43 Błonnik pokarm. 37,69 Sól (g) 6,37

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 29.02.2024r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	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>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	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>), miód 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata20g, jabłko 150g -1szt	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>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	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 łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Krupnik 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), filet z kurczaka gotowany 90g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie ziołowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>), ziemniaki 200g, buraczek, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>), ziemniaki 200g surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g,
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), sałatka jarzynowa 250g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</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>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2381,18 Białko (g) 92,30 Tłuszcz (g) 63,37 NKT (g) 27,01 Węglowodany (g) 341,25 Cukry (g) 71,73 Błonnik pokarmowy 40,57 Sól (g) 5,93	Energia (kcal) 2786,20 Białko (g) 127,85 Tłuszcz (g) 80,97 NKT (g) 37,12 Węglowodany (g) 366,57 Cukry (g) 72,70 Błonnik pokarm. 42,21 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2042,70 Białko (g) 98,87 Tłuszcz (g) 47,44 NKT (g) 29,09 Węglowodany (g) 292,63 Cukry (g) 67,48 Błonnik pokarmowy 25,76 Sól (g) 6,03	Energia (kcal) 2 444,48 Białko (g) 133,70 Tłuszcz (g) 66,16 NKT (g) 40,82 Węglowodany (g) 314,67 Cukry (g) 68,82 Błonnik pokarmowy 28,88 Sól (g) 8,42	Energia (kcal) 2012,42 Białko (g) 117,41 Tłuszcz (g) 69,72 NKT (g) 37,12 Węglowodany (g) 209,94 Cukry (g) 34,18 Błonnik pokarmowy 4,67 Sól (g) 8,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 29.02.2024r (czwartek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata20g, jabłko 150g -1szt
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Krupnik 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), filet z kurczaka gotowany (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie ziołowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>), ziemniaki 200g , buraczek, kompot owocowy 250ml
P D	Mus owocowy pasteryzowany -100g	
Kolacja	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>)	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
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2700,23 Białko (g) 119,16 Tłuszcz (g) 73,53 NKT (g) 33,53 Węglowodany (g) 370,00 Cukry (g) 86,88 Błonnik 42,92 Sól (g) 8,01	Energia (kcal) 2227,11 Białko (g) 119,64 Tłuszcz (g) 54,53 NKT (g) 33,81 Węglowodany (g) 300,17 Cukry (g) 89,87 Błonnik pokarmowy 28,01 Sól (g) 7,83

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 01.03. 2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.), kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), dżem 50g/2szt, ser żółty 30g (MLE.), sałata 20g, jabłko 200g		Zacierka na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.), kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), dżem 50g/2szt, szynka drobiowa 30g (SOJ.), sałata 20g, jabłko 200g	Zacierka na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.), kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), szynka drobiowa 80g (SOJ.), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), szynka drobiowa 80g (SOJ.), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)		Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (MLE.SEL.), ryba smażona (RYB.JAJ.GLU PSZ.), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Płatkowa 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (GLU PSZ.RYB.JAJ.), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (GLU PSZ.RYB.JAJ.), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (GLU PSZ.MLE.), kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (GLU PSZ.RYB.JAJ.), ziemniaki 200g,, surówka z kapusty kwaszonej z olejem
PD		Chleb pszenno żytni 40g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (JAJ.)		Chleb pszenno żytni 40g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), polędwica sopocka 30g (SOJ.), sałata 10g	Chleb razowy 40g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (JAJ.)
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g (MLE.), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), twarożek z natką pietruszki 80g (MLE.), sałata z pomidorem i oliwą 50g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g, (MLE.), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2186,03 Białko (g) 80,24 Tłuszcz (g) 70,96 NKT (g) 31,73 Węglowodany (g) 291,06 Cukry (g) 88,46 Błonnik 33,64 Sól (g) 6,74	Energia (kcal) 2605,00 Białko (g) 104,15 Tłuszcz (g) 97,49 NKT (g) 48,55 Węglowodany (g) 310,16 Cukry (g) 88,41 Błonnik 36,78 Sól (g) 7,39	Energia (kcal) 2041,58 Białko (g) 82,49 Tłuszcz (g) 50,97 NKT (g) 28,56 Węglowodany (g) 298,49 Cukry (g) 87,96 Błonnik 31,30 Sól (g) 5,67	Energia (kcal) 2469,82 Białko (g) 104,74 Tłuszcz (g) 78,00 NKT (g) 47,12 Węglowodany (g) 322,33 Cukry (g) 89,58 Błonnik 31,88 Sól (g) 6,96	Energia (kcal) 1907,20 Białko (g) 93,73 Tłuszcz (g) 67,21 NKT (g) 34,03 Węglowodany (g) 212,50 Cukry (g) 57,51 Błonnik 41,41 Sól (g) 8,04

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 01.03. 2024r (piątek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, ser żółty 30g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	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 50g/2szt, szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL</u>), ryba smażona (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g (<u>MLE.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	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 80g (<u>MLE.</u>), sałata z pomidorem i oliwą 50g
PN	Mus owocowy 100g	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2496,26 Białko (g) 88,73 Tłuszcz (g) 74,54 NKT (g) 33,30 Węglowodany (g) 349,83 Cukry (g) 94,26 Błonnik 37,68 Sól (g) 5,35	Energia (kcal) 2356,67 Białko (g) 91,19 Tłuszcz (g) 54,74 NKT (g) 30,03 Węglowodany (g) 357,99 Cukry (g) 94,26 Błonnik pokarm 35,64 Sól (g) 4,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 02.03.2024r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni,razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.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.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.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.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.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.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szczypiorek		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szczypiorek
Obiad	Kapuśniak 400ml(<u>GLU PSZ.SEL.</u>), pulpet wieprzowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>SEL</u>), kompot owocowy 250ml	Krupnik z ryżu 400ml (<u>SEL.MLE</u>), pulpet wieprzowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml	Krupnik z ryżu 400ml (<u>SEL.MLE</u>), pulpet wieprzowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml	Krupnik z ryżu 400ml (<u>SEL.MLE</u>), pulpet wieprzowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>SEL</u>),	Krupnik z ryżu 400ml (<u>SEL.MLE</u>), pulpet wieprzowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, 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>) , polędwica 30g (<u>SOJ.</u>), rzodkiewka 30g w plastrach		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica 30g (<u>SOJ.</u>), rzodkiewka 30g w plastrach
Kolacja	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 jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata	Herbata b/c, chleb razowy , chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata
PN	serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1968,10 Białko (g) 88,47 Tłuszcz (g) 67,82 NKT (g) 34,11 Węglowodany (g) 235,73 Cukry (g) 59,92 Błonnik pokarm. 32,05 Sól (g) 5,77	Energia (kcal) 2239,06 Białko (g) 103,36 Tłuszcz (g) 80,77 NKT (g) 41,50 Węglowodany (g) 258,52 Cukry (g) 60,55 Błonnik pokarm. 34,01 Sól (g) 6,88	Energia (kcal) 2023,14 Białko (g) 93,15 Tłuszcz (g) 58,85 NKT (g) 35,94 Węglowodany (g) 269,06 Cukry (g) 67,51 Błonnik pokarm. 28,54 Sól (g) 5,31	Energia (kcal) 2303,73 Białko (g) 110,51 Tłuszcz (g) 70,16 NKT (g) 43,43 Węglowodany (g) 294,36 Cukry (g) 69,11 Błonnik pokarm. 30,71 Sól (g) 6,33	Energia (kcal) 1931,80 Białko (g) 91,66 Tłuszcz (g) 76,92 NKT (g) 41,435 Węglowodany (g) 200,99 Cukry (g) 29,56 Błonnik pokarm. 39,61 Sól (g) 6,05

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 02.03.2024r (sobota)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / 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>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	kisiel do picia 250ml	
Obiad	Krupnik z ryżu 400ml (<u>SEL.MLE</u>), pulpet wieprzowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml	Krupnik z ryżu 400ml (<u>SEL.MLE</u>), pulpet wieprzowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, buraczki 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Paluszki 70g (1)	
Kolacja	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	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
PN	serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2443,20 Białko (g) 108,00 Tłuszcz (g) 80,41 NKT (g) 43,38 Węglowodany (g) 308,48 Cukry (g) 78,79 Błonnik pokarm. 28,07 Sól (g) 7,96	Energia (kcal) 2443,20 Białko (g) 108,00 Tłuszcz (g) 80,41 NKT (g) 43,38 Węglowodany (g) 308,48 Cukry (g) 78,79 Błonnik pokarm. 28,07 Sól (g) 7,96

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 03.03.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.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 delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g		Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 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, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 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, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 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 pekińskiej z olejem
PD		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 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 20g, pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 90g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2188,92 Białko (g) 109,26 Tłuszcz (g) 70,61 NKT (g) 34,56 Węglowodany(g) 265,43 Cukry (g) 64,26 Błonnik pokarm. 29,28 Sól (g) 6,93	Energia (kcal) 2451,44 Białko (g) 128,43 Tłuszcz (g) 81,09 NKT (g) 41,14 Węglowodany(g) 286,23 Cukry (g) 67,09 Błonnik pokarm. 34,08 Sól (g) 8,20	Energia (kcal) 2170,01 Białko (g) 102,86 Tłuszcz (g) 61,98 NKT (g) 32,92 Węglowodany(g) 285,82 Cukry (g) 83,42 Błonnik pokarm. 27,51 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2416,82 Białko (g) 131,39 Tłuszcz (g) 74,79 NKT (g) 40,25 Węglowodany(g) 289,97 Cukry (g) 67,75 Błonnik pokarm. 31,91 Sól (g) 7,86	Energia (kcal) 2082,99 Białko (g) 105,84 Tłuszcz (g) 78,09 NKT (g) 36,31 Węglowodany(g) 220,60 Cukry (g) 35,11 Błonnik pokarm. 39,91 Sól (g) 7,52

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 03.03.2024r (niedziela)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / 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>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>), potrawka z ud kurczaka 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>), potrawka z ud kurczaka 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g(<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 90g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2573,62 Białko (g) 112,73 Tłuszcz (g) 78,57 NKT (g) 78,57 Węglowodany(g) 337,69 Cukry (g) 73,30 Błonnik pokarm. 34,64 Sól (g) 7,10	Energia (kcal) 2487,39 Białko (g) 107,90 Tłuszcz (g) 62,52 NKT (g) 34,31 Węglowodany(g) 358,02 Cukry (g) 78,27 Błonnik pokarm. 32,87 Sól (g) 5,80