

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 01.01.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni, razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 20g, jabłko 200g -1szt		Kawa zbożowa b/c 250ml (1,G) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Płynna mleczna 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		wafel ryżowy 12g, szynka drobiowa 30g (6) , pomidor 50g		wafel ryżowy 12g, szynka drobiowa 30g (6) , pomidor 50g	wafel ryżowy 12g, szynka drobiowa 30g (6) , pomidor 50g		
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,9,G) , udo gotowane 250g - 1szt (9) , sos koperkowy 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) , brokuł z wody 150g (G) , kompot owocowy 250ml (G)		Pomidorowa z ryżem 400ml (7,9,G) , udo gotowane 250g-1szt (9) , sos koperkowy 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) , brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml (G)		Pomidorowa z ryżem 400ml (7,9,G) , udo gotowane 250g (9) sos koperkowy 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) , brokuł z wody 150g		Płynna mięsna (1,7) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
PD		chleb pszenno- żytni 40g (1) , masło 10g (7) , schab gotowany w jarzynach 30g		chleb pszenno- żytni 40g (1) , masło 10g (7) , schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb o niskim IG 40g (1) , masło 10g (7) schab gotowany w jarzynach 30g		
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka delikatesowa 80g (6) , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka delikatesowa 80g (6) , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (1) masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka delikatesowa 80g (6) , sałata 20g, pomidor 80g		Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt, sok pomidorowy 330g					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal)2011,12 Białko (g) 109,11 Tłuszcz (g) 60,79 NKT (g) 29,76 Węglowodany(g) 241,28 Cukry (g) 58,04 Błonnik pokarm.33,57 Sól (g)9,32	Energia (kcal)2304,58 Białko (g) 124,65 Tłuszcz (g) 72,85 NKT (g) 37,45 Węglowodany(g) 265,94 Cukry (g) 60,11 Błonnik pokarm.38,22 Sól (g) 10,62	Energia (kcal) 2114,69 Białko (g) 109,21 Tłuszcz (g) 63,94 NKT (g) 32,35 Węglowodany(g) 261,93 Cukry (g) 58,16 Błonnik pokarm.29,00 Sól (g) 7,87	Energia (kcal) 2417,63 Białko (g) 124,92 Tłuszcz (g) 77,71 NKT (g) 41,69 Węglowodany(g) 290,53 Cukry (g) 63,41 Błonnik pokarm. 31,10 Sól (g) 9,13	Energia (kcal) 2007,62 Białko (g) 110,42 Tłuszcz (g) 69,28 NKT (g) 39,60 Węglowodany(g) 216,51 Cukry (g) 28,87 Błonnik pokarm.41,56 Sól (g) 10,03	Energia (kcal) 2325,48 Białko (g) 107,50 Tłuszcz (g) 80,25 NKT (g) 39,56 Węglowodany (g) 284,22 Cukry (g) 44,58 Błonnik pokarm. 16,15 Sól (g) 6,37	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy				
Jadłospis 01.01.2024r (poniedziałek)				
	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna (1-3rz)	Łatwostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 60g (6), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), pszenno-żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałata 20g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	jabłko 200g			paluszki 70g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml(1, 9,G), udo gotowane 250g -1szt (9), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), brokuł z wody 150g (G), kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z ryżem 200ml(7,9,G), udo gotowane 150g (9), sos koperkowy 50ml (1,9,G), ziemniaki 100g (G), marchew gotowana 70g (1,7,G), kompot z owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z ryżem 400ml(7,9,G), udo gotowane-1szt 250g (9), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), brokuł z wody 150g (G), kompot owocowy 250ml (G)	Ryżanka 400ml(1,7,G), udo gotowane 200g (1,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (G)
PD	Budyń do picia 250ml (7,G)			chrupki kukurydziane
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenno-żytni, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka delikatesowa 80g (6), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka delikatesowa 60g (6), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka delikatesowa 80g (6), sałata 20g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	mus owocowy b/c – pasteryzowany 100g			wafle ryżowe 3 szt
Wartości odżywcze	Energia (kcal)2306,30 Białko (g) 118,15 Tłuszcz (g) 65,96 NKT (g) 32,81 Węglowodany(g) 291,91 Cukry (g) 90,40 Błonnik pokarm.38,24 Sól (g) 9,62	Energia (kcal) 15419,13 Białko (g) 70,90 Tłuszcz (g) 52,96 NKT (g) 29,75 Węglowodany(g) 185,38 Cukry (g) 59,21 Błonnik pokarm. 17,20 Sól (g) 4,20	Energia (kcal) 2337,96 Białko (g) 115,27 Tłuszcz (g) 68,38 NKT (g) 35,21 Węglowodany(g) 307,62 Cukry (g) 94,47 Błonnik pokarm.29,53 Sól (g) 6,53	Energia (kcal) 2098,88 Białko (g) 99,21 Tłuszcz (g) 56,51 NKT (g) 27,85 Węglowodany(g) 288,37 Cukry (g) 14,08 Błonnik pokarm. 22,54 Sól (g) 8,00

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten	5. Orzeszki ziemne (arachidowe)	9. Seler i produkty pochodne	13. Łubin
2. Skorupiaki i produkty pochodne	6. Soja i produkty pochodne	10. Gorczyca	14. Mięczaki
3. Jaja i produkty pochodne	7. Mleko i produkty pochodne	11. Nasiona sezamu	
4. Ryby i produkty pochodne	8. Orzechy	12. Dwutlenek siarki	

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piec – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 02.01.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni, razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z twarogu i pomidora 100g (7) , szynka delikatesowa 30g (6) , sałata 20g, jabłko 200g		Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z twarogu i pomidora 100g (7) , szynka delikatesowa 30g (6) , sałata 20g, jabłko 200g		Kawa zbożowa 250ml (1,G) , chleb razowy 40g (1) , chleb o niskim IG 60g, masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z twarogu i pomidora 100g (7) , szynka delikatesowa 30g (6) , sałata 20g, jabłko 200g	Płynna mleczna 500ml (1,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		jogurt naturalny (7)		jogurt naturalny (7)	jogurt naturalny (7)	
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (1, 9,G) , pulpet wieprzowy 80g (1,9,3,G) ,sos koperkowy 100ml (1,9,G) ,ziemniaki 200g (G) , surówka z kapusty białej 150g, kompot owocowy 250ml (G)		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (1,3, 9,G) pulpet wieprzowy 80g (1,9,3,G) ,sos koperkowy 100ml (1,9,G) ,ziemniaki 200g (G) buraczki 150g (G) , kompot owocowy 250ml (G)		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (1,3,9,G) , pulpet wieprzowy 80g (1,9,3,G) ,sos koperkowy 100ml (1,9,G) ,ziemniaki 200g (G) , surówka z kapusty białej z olejem 150g	Płynna mięsna (1,3,7,9) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7) ,
PD		Chleb razowy 40g, (1) , masło 10g (7) , pasta z kurczaka z jarzynami 50g (G)		Chleb pszenny 40g, (1) , masło 10g (7) , pasta z kurczaka z jarzynami 50g (G)	Chleb razowy 40g, (1) , masło 10g (7) , pasta z kurczaka z jarzynami 50g (G)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 25g/1szt, polędwica sopocka 50g (6) , sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 25g/1szt, polędwica sopocka 50g (6) , pomidor 50g, sałata 10g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , ogórek kiszony 80g, sałata 20g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	Chleb chrupki (1) 5g- 1szt. sok pomidorowy 330ml					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2278,19 Białko (g) 103,44 Tłuszcz (g) 58,11 NKT (g) 29,72 Węglowodany (g) 314,89 Cukry (g) 90,04 Błonnik pokarm 43,71 Sól (g) 8,84	Energia (kcal) 2585,09 Białko (g) 120,64 Tłuszcz (g) 72,88 NKT (g) 38,09 Węglowodany (g) 340,18 Cukry (g) 93,81 Błonnik pokarm.45,78 Sól (g) 9,20	Energia (kcal) 2072,02 Białko (g) 98,51 Tłuszcz (g) 48,25 NKT (g) 28,15 Węglowodany (g) 295,50 Cukry (g) 80,33 Błonnik pokarm 32,64 Sól (g) 7,08	Energia (kcal) 2358,76 Białko (g) 117,26 Tłuszcz (g) 59,46 NKT (g) 35,68 Węglowodany (g) 322,51 Cukry (g) 82,03 Błonnik pokarm 33,72 Sól (g) 7,84	Energia (kcal) 2002,34 Białko (g) 98,35 Tłuszcz (g) 66,25 NKT (g) 32,18 Węglowodany (g) 232,89 Cukry (g) 38,89 Błonnik pokarm 43,39 Sól (g) 9,31	Energia (kcal) 2210,29 Białko (g) 105,63 Tłuszcz (g) 69,01 NKT (g) 36,36 Węglowodany (g) 283,91 Cukry (g) 47,53 Błonnik pokarm .16,28 Sól (g) 6,96

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 02.01.2024r (wtorek)

	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna (1-3rż)	Łatwostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z twarogu i pomidora 100g (7) , szynka delikatesowa 30g (6) , sałata 20g, jabłko 200g	Płatki owsiane na mleku 200ml (1,7,G) , herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z twarogu i pomidora 50g (7) , szynka delikatesowa 30g (6) , sałata 10g, jabłko 100g	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z twarogu i pomidora 100g (7) , szynka delikatesowa 30g (6) , sałata 20g, jabłko 200g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1) , masło 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	jogurt owocowy 150g (7)			paluszki 70g (1)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml (1,7,G) , pulpet wieprzowy 80g (1,9,3,G) , sos koperkowy 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) surówka z kapusty białej z olejem 150g (9) , kompot owocowy 250ml (G)	Koperkowa z lanym ciastem 200ml (1,3, G) pulpet wieprzowy 40g (1,9,3,G) , sos koperkowy 50ml (1,9,G) , ziemniaki 100g (G) buraczki 70g (G) , kompot owocowy 250ml (G)	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (1,3, G) pulpet wieprzowy 80g (9,3,G) , sos koperkowy 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) buraczki 150g (G) , kompot z truskawek 250ml (G)	Ryżanka 400ml (1, 7,G) , pulpet wieprzowy (1,3,G) , ziemniaki 200g (G) , marchew gotowana 150g (G)
PD	Chrupki kukurydziane 70g- 1op			
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 25g/1szt, polędwica sopocka 50g (6) , sałata 20g, ogórek	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 50g (6) , pomidor 50g, sałata 10g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 25g/1szt, polędwica sopocka 50g (6) , pomidor 100g, sałata 20g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1) , masło 15g (7) , szynka drobiowa 80g (6)
PN	Chleb chrupki (1) 7g- 1szt. sok marchewkowy 330ml			wafle ryżowe 3 szt
Wartości odżywcze	Energia(kcal)2528,84 Białko (g) 112,63 Tłuszcz (g) 70,18 NKT (g) 37,35 Węglow. (g) 340,18 Cukry (g) 92,81 Błonnik pok.40,24 Sól (g) 9,09	Energia (kcal) 1452,99 Białko (g) 64,31 Tłuszcz (g) 50,04 NKT (g) 28,82 Węglowodany(g) 178,81 Cukry (g) 34,21 Błonnik pokarm. 16,39 Sól (g) 4,38	Energia (kcal) 2349,04 Białko (g) 108,17 Tłuszcz (g) 51,89 NKT (g) 29,69 Węglowodany(g) 344,66 Cukry (g) 68,59 Błonnik pokarm 37,65 Sól (g) 7,27	Energia (kcal) 1926,32 Białko (g) 86,88 Tłuszcz (g) 44,04 NKT (g) 25,41 Węglowodany (g) 285,53 Cukry (g) 13,62 Błonnik 22,37 Sól (g) 7,61

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten	5. Orzeszki ziemne (arachidowe)	9. Seler i produkty pochodne	13. Łubin
2. Skorupiaki i produkty pochodne	6. Soja i produkty pochodne	10. Gorczyca	14. Mięczaki
3. Jaja i produkty pochodne	7. Mleko i produkty pochodne	11. Nasiona sezamu	
4. Ryby i produkty pochodne	8. Orzechy	12. Dwutlenek siarki	

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 03.01.2024r (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni , razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , jajko gotowane 1szt (3) , szczypiorek, szynka drobiowa 30g (6) , sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Kasza manna na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (6) , sałata 20g, jabłko 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (1,G) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , jajko gotowane 1szt (3) ,szczypiorek, szynka drobiowa 30g (6) , sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Płynna mleczna 500ml (1,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		Serek Wiejski 200g (7)		Serek Wiejski 200g (7)	Serek Wiejski 200g (7)		
Obiad	Brokułowa 400ml (1,7,G,D) , łazanki z kapustą 300g (1,3,9,S,G) , kompot owocowy 250ml (G)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (1,7,G) makaron z mięsem 300g (1,3,9,G) , surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml (G)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (1,7,G) makaron z mięsem 300g (1,3,9,G) , surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml (G)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (1,7,G) makaron z mięsem 300g (1,3,9,G) , surówka z marchwi z olejem 150g	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (1,7,G) , makaron z mięsem 300g (1,3,9,G) , surówka z marchwi z olejem 150g	Płynna mięsna (1,3,7,9) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7) ,	
PD		Chleb pszenny 40g, (1) , masło 10g (7) , pasta mięsna z jarzynami 50g (G)		Chleb pszenny 40g, (1) , masło 10g (7) , pasta mięsna z jarzynami 50g (G)	Chleb razowy 40g, (1) , masło 10g (7) , pasta mięsna z jarzynami 50g (G)		
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z soczewicy z pomidorami 150g (9,G) , kielbasa szynkowa 30g (6)		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , kielbasa szynkowa 80g (6) , pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (1) , pasta z soczewicy z pomidorami 150g (9,G) , kielbasa szynkowa 30g (6)		Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałata 90g (7)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2188,35 Białko (g) 98,13 Tłuszcz (g) 61,47 NKT (g) 30,56 Węglowodany (g) 292,48 Cukry (g) 45,24 Błonnik pokarm 34,80 Sól (g) 7,86	Energia (kcal) 25520,20 Białko (g) 134,44 Tłuszcz (g) 71,37 NKT (g) 36,72 Węglowodany (g) 317,74 Cukry (g) 46,20 Błonnik pokarm 36,44 Sól (g) 10,33	Energia (kcal) 2318,36 Białko (g) 97,85 Tłuszcz (g) 66,81 NKT (g) 35,07 Węglowodany (g) 317,31 Cukry (g) 40,7 Błonnik pokarm 25,08 Sól (g) 6,18	Energia (kcal) 2612,80 Białko (g) 134,05 Tłuszcz (g) 85,15 NKT (g) 46,70 Węglowodany (g) 342,63 Cukry (g) 59,64 Błonnik pokarm 26,72 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2309,66 Białko (g) 120,82 Tłuszcz (g) 80,88 NKT (g) 42,87 Węglowodany (g) 255,92 Cukry (g) 18,91 Błonnik pokarm 40,94 Sól (g) 8,40	Energia (kcal) 2207,39 Białko (g) 112,22 Tłuszcz (g) 69,46 NKT (g) 36,56 Węglowodany (g) 275,90 Cukry (g) 47,53 Błonnik pokarm .16,28 Sól (g) 6,96	

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 03.01.2024r (środa)

	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna dzieci (1-3rz)	Łatwostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenny, razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , jajko gotowane 1szt (3), szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 200ml (1,7,G) , herbata 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka drobiowa 50g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Kasza manna na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (6), sałata 20g, jabłko 150g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1) , masło 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (7)			PALUSZKI 70G (1)
Obiad	Brokułowa 400ml (1,7,G) , łazanki z kapustą 300g (1,3,9,S,G) , kompot owocowy 250ml (G)	Ziemniaczanka z pomidorami 200ml (1,7,G) makaron z mięsem 150g (1,3,9,G) , surówka z marchwi z olejem 70g, kompot owocowy 250ml (G)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (1,7,G) makaron z mięsem 300G (1,3,9,G) surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Ryżanka 400ml (1,7,G) , filet gotowany (1,G) , ziemniaki 200g (G) , marchew gotowana 150g (1,7)
P D	Kisiel do picia 250ml			
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta z soczewicy z pomidorami 150g (9,G) , kiełbasa szynkowa 30g (6)	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , kiełbasa szynkowa 60g (6) , pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , kiełbasa szynkowa 80g (6) , pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1) , masło 15g (7) , szynka drobiowa 80g (6)
PN	Chleb ryżowy 12g, twarożek z sałata 80g (7)			Chrupki kukurydziane 70g
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2336,13 Białko (g) 104,76 Tłuszcz (g) 63,49 NKT (g) 31,88 Węglowodany (g) 319,81 Cukry (g) 61,58 Błonnik pokarm 35,27 Sól (g) 8,08	Energia (kcal) 1511,22 Białko (g) 64,34 Tłuszcz (g) 50,11 NKT (g) 28,84 Węglowodany (g) 192,91 Cukry (g) 38,20 Błonnik pokarm 16,93 Sól (g) 4,38	Energia (kcal) 2466,14 Białko (g) 105,05 Tłuszcz (g) 68,84 NKT (g) 36,39 Węglowodany (g) 344,64 Cukry (g) 75,01 Błonnik pokarm 25,55 Sól (g) 6,39	Energia (kcal) 1896,54 Białko (g) 88,10 Tłuszcz (g) 43,50 NKT (g) 25,29 Węglowodany (g) 278,36 Cukry (g) 13,61 Błonnik 21,94 Sól (g) 7,52

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne | 10. Gorczyca | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne | 7. Mleko i produkty pochodne | 11. Nasiona sezamu | |
| 4. Ryby i produkty pochodne | 8. Orzechy | 12. Dwutlenek siarki | |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 04.01.2024r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno-żytni, razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , miód 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g (6) , sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , pszenno-żytni, razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka delikatesowa 80g (6) , sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno-żytni (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , miód 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g (6) , sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , pszenno-żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka delikatesowa 80g (6) , sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Kawa zbożowa 250ml (1,G) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g, masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka delikatesowa 80g (6) , sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Płynna mleczna wzbogacona 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		Serek wiejski 200g (7)		Serek wiejski 200g (7)	Serek wiejski 200g (7)	
Obiad	Krupnik 400ml (1,7,9,G) , filet z kurczaka gotowany 80g (9,G) w sosie ziołowym 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)		Kalafiorowa 400ml (1,7,G) , gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (1,G) , ziemniaki 200g (G) , buraczek 150g (G) , kompot owocowy 250ml (G)		Kalafiorowa 400ml (1,7,G) , gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (1,G) , ziemniaki 200g (G) , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g,	Płynna mięsna (1,7) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7) ,
PD		Chleb pszenno żytni 40g (1) , masło 10g (7) , schab gotowany w jarzynach 30g		Chleb pszenno żytni 40g (1) , masło 10g (7) , schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb o niskim IG 40g (1) , masło 10g (7) , schab gotowany w jarzynach 30g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , sałatka jarzynowa 250g (3,9,10,G) , polędwica sopocka 30g (6)		Herbata z/c 250ml chleb pszenno-żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 20g, pomidor 80g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	Chleb chrupki (1) 5g- 1szt, jogurt naturalny 150g (7)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150 g (7) ,
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) 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	Energia (kcal) 2207,39 Białko (g) 112,22 Tłuszcz (g) 69,46 NKT (g) 36,56 Węglowodany (g) 275,90 Cukry (g) 47,53 Błonnik pokarm. 16,28 Sól (g) 6,96

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 04.01.2024r (czwartek)

	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna dzieci (1-3rz)	Łatwostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno-żytni , razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g (6) , sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 200ml (1,7,G) , herbata z/c 250ml, chleb pszenno – żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , szynka delikatesowa 60g (6) , sałata 10g, jabłko 100g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno - 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g (6) , sałata 20g, jabłko 150g -1szt	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (7)			paluszki
Obiad	Krupnik 400ml (1,7,9,G) , filet z kurczaka gotowany 80g (9,G) w sosie ziołowym 100ml (1,7,9,G) ,ziemniaki 200g (G) , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Kalafiorowa 200ml (1,7,G) , gulasz drobiowy ze szpinakiem 100g (1,G) , ,ziemniaki 100g (G) , buraczek 70g (G) , kompot owocowy 250ml (G)	Kalafiorowa 400ml (1,7,G) , gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (1,G) , ,ziemniaki 200g (G) , buraczek 150g (G) , kompot owocowy 250ml (G)	Ryzanka 400ml (1,7,G) , filet gotowany (1,G) , ziemniaki 200g (G) , marchew gotowana 150g (1,7)
PD	Mus owocowy pasteryzowany -100g			Chrupki kukurydziane 70G
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenno-żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , sałatka jarzynowa 250g (3,9,10,G) , polędwica sopocka 30g (6)	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 10g, pomidor 40g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 20g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	Serek wiejski 200g (7)			Kisiel 250ml
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) 1469,98 Białko (g) 83,80 Tłuszcz (g) 47,80 NKT (g) 30,62 Węglowodany (g) 167,64 Cukry (g) 50,45 Błonnik 16,04 Sól (g) 6,05	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	Energia (kcal) 1896,54 Białko (g) 88,10 Tłuszcz (g) 43,50 NKT (g) 25,29 Węglowodany (g) 278,36 Cukry (g) 13,61 Błonnik 21,94 Sól (g) 7,52

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne | 10.Gorczyca | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne | 7. Mleko i produkty pochodne | 11. Nasiona sezamu | |
| 4. Ryby i produkty pochodne | 8. Orzechy | 12. Dwutlenek siarki | |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 05.01. 2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni, razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 50g/ 2szt, ser żółty 30g (7) , sałata 20g, jabłko 150g-1szt	Makaron na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni , razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka, ser żółty 30g (7) , sałata 20g, jabłko 150g-1szt	Makaron na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 50g/ 2szt, polędwica sopocka 30g (7) , sałata 20g, jabłko 150g-1szt	Makaron na mleku 300ml (1,7,G) , kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (7) , sałata 20g, jabłko 1szt	Kawa zbożowa 250ml (1,G) , chleb razowy 40g (1) , chleb o niskim IG 60g , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (7) , sałata 20g, jabłko 1szt	Płynna mleczna 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		Serek wiejski 200g (7)		Serek wiejski 200g (7)	Serek wiejski 200g (7)	
Obiad	Kapuśniak 400ml (1, 9,G) , naleśniki z serem 300g (1,3,7,S) , kompot owocowy 250ml (G)	Grysikowa 400ml (1,7,G) , klopsik z ryby 80g (1,3,4,G) w sosie pomidorowym 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) , marchew gotowana 150g (1,7,G) , kompot owocowy 250ml (G)	Grysikowa 400ml (1,7,9,G) , klopsik z ryby 80g (1,3,4,G) w sosie pomidorowym 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) , marchew gotowana 150g (1,7,G) , kompot owocowy 250ml (G)	Grysikowa 400ml (1,7,9,G) , klopsik z ryby 80g (1,3,4,G) w sosie pomidorowym 100ml (1,9,G) , ziemniaki 200g (G) , surówka z marchwi z olejem 150g	Płynna mięsna (1,7,4) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7) ,	
PD		chleb pszenno- żytni 40g (1) , masło 10g (7) , twarożek z natką pietruszki 50g (7)		chleb pszenno- żytni 40g (1) , masło 10g (7) , twarożek z natką pietruszki 50g (7)	Chleb o niskim IG 40g (1) , masło 10g (7) , twarożek z natką pietruszki 50g (7)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta mięsna z jarzynami 100g (9,G) , sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta mięsna z jarzynami 100g (9,G) , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy 60g (1) , chleb o niskim IG 60g masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta mięsna z jarzynami 100g (9,G) , sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	Chleb chrupki (1) 5g- 1szt. Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2208,73 Białko (g) 76,30 Tłuszcz (g) 68,56 NKT (g) 35,02 Węglowodany (g) 305,82 Cukry (g) 75,04 Błonnik 32,58 Sól (g) 6,45	Energia (kcal) 2337,23 Białko (g) 110,93 Tłuszcz (g) 78,06 NKT (g) 49,82 Węglowodany (g) 282,00 Cukry (g) 59,09 Błonnik 34,57 Sól (g) 8,41	Energia (kcal) 2142,47 Białko (g) 84,70 Tłuszcz (g) 55,21 NKT (g) 34,05 Węglowodany (g) 314,36 Cukry (g) 81,00 Błonnik 25,81 Sól (g) 4,63	Energia (kcal) 2542,61 Białko (g) 117,95 Tłuszcz (g) 73,00 NKT (g) 46,00 Węglowodany (g) 340,60 Cukry (g) 81,20 Błonnik 26,89 Sól (g) 7,05	Energia (kcal) 2054,85 Białko (g) 103,95 Tłuszcz (g) 72,67 NKT (g) 40,37 Węglowodany (g) 228,17 Cukry (g) 29,93 Błonnik 38,54 Sól (g) 8,59	Energia (kcal) 2199,78 Białko (g) 110,66 Tłuszcz (g) 74,12 NKT (g) 39,49 Węglowodany(g) 263,65 Cukry (g) 47,37 Błonnik 15,47 Sól (g) 5,68

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 05.01.2024r (piątek)

	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna dzieci (1-3rz)	Łatwostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno- żytni, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 50g/ 2szt, ser żółty 30g (7), sałata 20g, papryka 80g	Kasza manna na mleku 200ml (1,7,G), herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g/ 1szt, szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Kasza manna na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno- żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, jabłko 150g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Kisiel do picia 250ml (G)			Paluszki 70g (1)
Obiad	Kapuśniak 400ml(1,9,G), naleśniki z serem 300g (1,3,7,S), kompot owocowy 250ml (G)	Grysikowa 200ml(1,7,9,G), klopsik z ryby 40g (1,3,4,G) w sosie pomidorowym 50ml (1,G), ziemniaki 2100g (G), marchew gotowana 70g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)	Grysikowa 400ml(1,7,9,G), klopsik z ryby 80g (1,3,4,G) w sosie pomidorowym 100ml (1,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)	Grysikowa 400ml(1,7,G), klopsik z ryby 90g (4,D), (1,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (G)
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op			
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta mięsna z jarzynami 100g (9,G), szynka z piersi kurczaka 30g (6), sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta mięsna z jarzynami 50g (9,G), sałata 10g, pomidor 50g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta mięsna z jarzynami 100g (9,G), sałata 20g, pomidor 100g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	Serek wiejski 200g (7)			
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2586,91 Białko (g) 97,45 Tłuszcz (g) 75,39 NKT (g) 38,63 Węglowodany (g) 361,69 Cukry (g) 86,27 Błonnik 437,62 Sól (g) 8,14	Energia (kcal) 1760,88 Białko (g) 74,29 Tłuszcz (g) 52,413 NKT (g) 33,04 Węglowodany (g) 236,56 Cukry (g) 63,39 Błonnik pokarm 25,29 Sól (g) 4,61	Energia (kcal) 2489,05 Białko (g) 104,79 Tłuszcz (g) 61,85 NKT (g) 38,02 Węglowodany (g) 364,26 Cukry (g) 90,85 Błonnik pokarm 29,70 Sól (g) 6,17	Energia (kcal) 1850,31 Białko (g) 81,92 Tłuszcz (g) 42,95 NKT (g) 42,95 Węglowodany (g) 274,48 Cukry (g) 13,84 Błonnik 21,47 Sól (g) 7,44

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne | 10. Gorczyca | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne | 7. Mleko i produkty pochodne | 11. Nasiona sezamu | |
| 4. Ryby i produkty pochodne | 8. Orzechy | 12. Dwutlenek siarki | |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 06.01.2024r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno- żytni , razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata 10g,, jabłko 150g		Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata 10g, jabłko 150g		Kawa zbożowa 250ml (1,G), chleb razowy 40g (1), chleb o niskim IG 60g , masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata 10g, jabłko 150g	Płynna mleczna 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		Chleb chrupki 5g(1) 1szt połudwica sopocka 30g(6), pomidor 50g		Chleb chrupki 5g(1) 1szt połudwica sopocka 30g(6), pomidor 50g	Chleb chrupki 5g(1) 1szt połędwica sopocka 30g(6), pomidor 50g	
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml(9,G), makaron z mięsem 300g (1,9,G), buraczki 150g (G), kompot owocowy 250ml (G)		Krupnik 400ml(1, 7,G), schab gotowany 80g (9, G),sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), buraczki 150g (G), kompot owocowy 250ml (G)		Krupnik 400ml(1, 7,G), schab gotowany 80g (9, G),sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty pekińskiej olejem 150g (9)	Płynna mięsna (1,7) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7),
PD		Chleb razowy 40g (1), masło 10g (7) pasta rybna z pomidorami 50g(4,G)		Chleb pszenny 40g (1), masło 10g (7) pasta rybna z pomidorami 50g(4,G)	Chleb o niskim IG 40g (1), masło 10g (7) pasta rybna z pomidorami (4,G)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 130g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 10g, ogórek kwaszony 80g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 10g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy 60g (1), chleb o niskim IG 60g masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 10g, ogórek kwaszony 80g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	Sok pomidorowy 330ml, chleb chrupki 5g (1)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2165,40 Białko (g) 102,85 Tłuszcz (g) 53,22 NKT (g) 27,06 Węglowodany (g) 299,76 Cukry (g) 83,77 Błonnik pokarm. 41,00 Sól (g) 8,15	Energia (kcal) 2404,38 Białko (g) 118,96 Tłuszcz (g) 62,62 NKT (g) 38,52 Węglowodany (g) 321,11 Cukry (g) 86,53 Błonnik pokarmowy 43,55 Sól (g) 9,16	Energia (kcal) 1963,03 Białko (g) 96,42 Tłuszcz (g) 51,25 NKT (g) 31,24 Węglowodany (g) 266,07 Cukry (g) 71,35 Błonnik pokarmowy 27,74 Sól (g) 7,13	Energia (kcal) 2049,46 Białko (g) 109,10 Tłuszcz (g) 52,74 NKT (g) 31,78 Węglowodany (g) 271,19 Cukry (g) 73,07 Błonnik pokarm. 28,88 Sól (g) 7,71	Energia (kcal) 1916,30 Białko (g) 97,42 Tłuszcz (g) 62,19 NKT (g) 32,37 Węglowodany (g) 221,38 Cukry (g) 34,42 Błonnik pokarmowy 43,83 Sól (g) 9,15	Energia (kcal) 2244,40 Białko (g) 107,09 Tłuszcz (g) 70,32 NKT (g) 37,15 Węglowodany(g) 286,83 Cukry (g) 47,81 Błonnik pokarm. 19,39 Sól (g) 5,78

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 06.01.2024r (sobota)

	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna (1-3rz)	Łatwostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni , razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata 10g,, jabłko 150g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno- żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 40g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata 10g, jabłko 150g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata 10g, jabłko 150g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Kisiel do picia 250ml (G)			Herbatniki 100g (1)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml(9,G), makaron z mięsem 300g (1,9,G), buraczki 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Krupnik 200ml(1, 7,G), schab gotowany 40g (9, G),sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 100g (G), buraczki 70g (G), kompot owocowy 250ml (G)	Krupnik 400ml(1, 7,G), schab gotowany 80g (9, G),sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), buraczki 150g (G), kompot owocowy 250ml (G)	Ryzanka 400ml(7,G) ,schab gotowany 80g (G),ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (G)
PD	Paluszki 60g (1op)			
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 130g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 10g, ogórek kwaszony 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 10g, pomidor 50g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 10g, pomidor 100g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
P N	Serek naturalny 200g (7)			wafle ryżowe 3 szt
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2669,64 Białko (g) 132,51 Tłuszcz (g) 79,58 NKT (g) 38,34 Węglowodany (g) 338,04 Cukry (g) 88,14 Błonnik pokarmowy 38,30 Sól (g) 10,01	Energia (kcal) 1783,79 Białko (g) 89,96 Tłuszcz (g) 66,99 NKT (g) 37,05 Węglowodany(g) 198,82 Cukry (g) 61,10 Błonnik pokarm 13,33 Sól (g) 7,19	Energia (kcal) 2451,28 Białko (g) 125,65 Tłuszcz (g) 77,50 NKT (g) 42,50 Węglowodany (g) 301,07 Cukry (g) 75,71 Błonnik pokarmowy 24,74 Sól (g) 9,33	Energia (kcal) 1926,32 Białko (g) 86,88 Tłuszcz (g) 44,04 NKT (g) 25,41 Węglowodany (g) 285,53 Cukry (g) 13,62 Błonnik 22,37 Sól (g) 7,61

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten	5. Orzeszki ziemne (arachidowe)	9. Seler i produkty pochodne	13. łubin
2. Skorupiaki i produkty pochodne	6. Soja i produkty pochodne	10.Gorczyca	14. Mięczaki
3. Jaja i produkty pochodne	7. Mleko i produkty pochodne	11. Nasiona sezamu	
4. Ryby i produkty pochodne	8. Orzechy	12. Dwutlenek siarki	

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 07.01.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni , razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta brokułowa z jajkiem 100g (3,10,G) , kielbasa rawska 30g (6) , sałata 10g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , dżem 50g/2szt, kielbasa rawska 30g (6) , sałata 10g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , kielbasa rawska 80g (6) , sałata 10g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G) , chleb pszenno- żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , kielbasa rawska 80g (6) , sałata 10g, pomidor 80g	Kawa zbożowa 250ml (1,G) , chleb razowy 40g (1) , chleb o niskim IG 60g , masło 82% tłuszczu 15g (7) , pasta brokułowa z jajkiem 100g (3,10,G) , kielbasa rawska 30g (6) , sałata 10g, pomidor 80g	Płynna mleczna 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		Chleb chrupki 7g (1) , twarożek z natką pietruszki 50g (7)		Chleb chrupki 7g (1) , twarożek z natką pietruszki 50g (7)	Chleb chrupki 7g (1) , twarożek z natką pietruszki 50g (7)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (1,7,9,G) , zraz drobiowy 80g (1,3,G) , sos koperkowy 100ml (1,9), ziemniaki 200g (G) surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 400ml (1,9,7,G) , pulpet drobiowy 80g (1,3,G) ,sos koperkowy 100ml (1,9,G) ,ziemniaki 200g (G) marchew gotowana 150g (1,7,G) , kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 400ml (1,9,7,G) , pulpet drobiowy 80g (1,3,G) ,sos koperkowy 100ml (1,9,G) ,ziemniaki 200g (G) marchew gotowana 150g (1,7,G) , kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 400ml (1,7,9,G) , pulpet drobiowy 80g (1,3,) ,sos koperkowy 100ml (1,9,G) ,ziemniaki 200g (G) , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Pomidorowa z makaronem 400ml (1,7,9,G) , pulpet drobiowy 80g (1,3,) ,sos koperkowy 100ml (1,9,G) ,ziemniaki 200g (G) , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Płynna mięsna (1,7,9) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7) ,
PD		Chleb razowy 40g (1) , masło 10g (7) , pasta mięsna z jarzynami 50g (G)		Chleb razowy 40g (1) , masło 10g (7) , pasta mięsna z jarzynami 50g (G)	Chleb razowy 40g (1) , masło 10g (7) , pasta mięsna z jarzynami 50g (G)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 10g, ogórek kiszony 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 10g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 10g, pomidor 80g	Herbata b/c, chleb razowy 60g (1) , chleb o niskim IG 60g masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 10g, ogórek kiszony 80g	Herbata b/c, chleb razowy 60g (1) , chleb o niskim IG 60g masło 82% tłuszczu 15g (7) , polędwica sopocka 80g (6) , sałata 10g, ogórek kiszony 80g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	Chleb chrupki 5g (1) , jogurt naturalny 150g (7)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7) ,
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1950,27 Białko (g) 92,37 Tłuszcz (g) 54,23 NKT (g) 26,50 Węglowodany(g) 258,71 Cukry (g) 55,56 Błonnik pokarm. 30,67 Sól (g) 6,89	Energia (kcal) 2099,51 Białko (g) 105,06 Tłuszcz (g) 55,59 NKT (g) 26,80 Węglowodany(g) 278,24 Cukry (g) 57,06 Błonnik pokarm. 35,00 Sól (g) 7,48	Energia (kcal) 1954,09 Białko (g) 87,12 Tłuszcz (g) 48,26 NKT (g) 282,14 Węglowodany(g) 29,94 Cukry (g) 71,55 Błonnik pokarm. 22,79 Sól (g) 5,51	Energia (kcal) 2239,95 Białko (g) 109,09 Tłuszcz (g) 59,04 NKT (g) 37,10 Węglowodany(g) 306,47 Cukry (g) 72,53 Błonnik pokarm. 24,74 Sól (g) 6,15	Energia (kcal) 1923,48 Białko (g) 96,45 Tłuszcz (g) 65,29 NKT (g) 34,32 Węglowodany(g) 219,54 Cukry (g) 23,03 Błonnik pokarm. 38,79 Sól (g) 6,96	Energia (kcal) 2186,72 Białko (g) 10643 Tłuszcz (g) 64,55 NKT (g) 34,14 Węglowodany (g) 285,99 Cukry (g) 47,91 Błonnik pokarm. 19,39 Sól (g) 7,05

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 07.01.2024r (niedziela)

	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna (1-3rż)	Lekkostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno- żytni , razowy 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta brokułowa z jajkiem 100g (3,10,G) , kiełbasa rawska 30g (6), sałata 10g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g/1szt, kiełbasa rawska 30g (6), sałata 10g, pomidor 50g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 50g/2szt, kiełbasa rawska 30g (6), sałata 10g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Jabłko 200g			paluszki
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml(7,G), zraz drobiowy 80g (1,3,G), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G) surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 200ml(7,G), pulpet drobiowy 40g (1,3,G), sos koperkowy 50ml (1,9,G), ziemniaki 100g (G) marchew gotowana 70g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 400ml(7,G), pulpet drobiowy 80g (1,3,G), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G) marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)	Ryzanka 400ml(7,G) , pulpet drobiowy 100g (1,3,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g
PD	Budyń do picia 250ml (7)			Chrupki kukurydziane 70g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałata 10g, ogórek kiszony 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 60g (6), sałata 10g, pomidor 50g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałata 10g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	Serek wiejski 200g (7)			wafle ryżowe 3 szt
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2278,95 Białko (g) 115,89 Tłuszcz (g) 64,20 NKT (g) 32,90 Węglowodany(g) 293,55 Cukry (g) 77,25 Błonnik pokarm. 33,33 Sól (g) 8,81	Energia (kcal) 1624,50 Białko (g) 81,56 Tłuszcz (g) 54,28 NKT (g) 35,26 Węglowodany(g) 194,94 Cukry (g) 61,47 Błonnik pokarm. 15,73 Sól (g) 5,65	Energia (kcal) 2282,77 Białko (g) 110,64 Tłuszcz (g) 58,23 NKT (g) 36,34 Węglowodany(g) 316,98 Cukry (g) 93,23 Błonnik pokarm. 25,45 Sól (g) 7,43	Energia (kcal) 1926,32 Białko (g) 86,88 Tłuszcz (g) 44,04 NKT (g) 25,41 Węglowodany (g) 285,53 Cukry (g) 13,62 Błonnik 22,37 Sól (g) 7,61

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne | 10. Gorczyca | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne | 7. Mleko i produkty pochodne | 11. Nasiona sezamu | |
| 4. Ryby i produkty pochodne | 8. Orzechy | 12. Dwutlenek siarki | |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie