

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 22.01.2024r (poniedziałek)**

	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, ser topiony 45g ( <u>MLE.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	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> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	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, kiełbasa szynkowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	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> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>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 PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 80g
II ŚN		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml ( <u>SEL.</u> ), gulasz wieprzowy duszony 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ), buraczki gotowane 150g, kompot z suszonych jabłek 250ml	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 z suszonych jabłek 250ml			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> ), surówka z kapusty białej z olejem 150g,
PD		Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko got. ( <u>JAJ.</u> ), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), poledwica 30g ( <u>SOJ.</u> ), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko got. ( <u>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> ), pasta rybna z pomidorami i jarzynami 80g ( <u>RYB.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 rybna z pomidorami i jarzynami 80g ( <u>RYB.SEL.</u> ), sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta rybna z pomidorami i jarzynami 80g ( <u>RYB.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) 2360,21 Białko (g) 92,20 Tłuszcz (g) 65,30 NKT (g) 34,14 Węglowodany (g) 333,58 Cukry (g) 57,86 Błonnik pokarm. 38,04 Sól (g) 6,12	Energia (kcal) 2569,77 Białko (g) 112,95 Tłuszcz (g) 84,73 NKT (g) 46,33 Węglowodany (g) 320,94 Cukry (g) 61,04 Błonnik pokarm. 37,91 Sól (g) 9,30	Energia (kcal) 2145,87 Białko (g) 87,68 Tłuszcz (g) 48,15 NKT (g) 29,46 Węglowodany (g) 326,51 Cukry (g) 60,59 Błonnik pokarmowy 29,57 Sól (g) 4,92	Energia (kcal) 2461,92 Białko (g) 137,99 Tłuszcz (g) 70,00 NKT (g) 41,13 Węglowodany (g) 223,45 Cukry (g) 59,87 Błonnik pokarm. 28,11 Sól (g) 6,14	Energia (kcal) 2144,62 Białko (g) 112,81 Tłuszcz (g) 66,17 NKT (g) 33,45 Węglowodany (g) 253,30 Cukry (g) 20,62 Błonnik pokarm. 46,45 Sól (g) 8,50

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 22.01.2024r (poniedziałek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna dziecięca (1-3rż)
Śniadanie	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, kiełbasa szynkowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 80g	Zacierka na mleku 200ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), herbata z/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 60g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 40g
II ŚN	jogurt owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	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 z suszonych jabłek 250ml	Marchwianka 200m( <u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u> ), gulasz drobiowy gotowany 100g ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ), kasza jęczmienna na sypko 100g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ), buraczki gotowane 70g, kompot z suszonych jabłek 250ml
PD	jabłko 200g	
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 10g	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 10g
PN	serek wiejski 200g ( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2096,28 Białko (g) 112,18 Tłuszcz (g) 55,89 NKT (g) 34,03 Węglowodany (g) 273,85 Cukry (g) 83,15 Błonnik 25,63 Sól (g) 8,22	Energia (kcal) 1430,75 Białko (g) 78,50 Tłuszcz (g) 48,88 NKT (g) 31,06 Węglowodany (g) 161,40 Cukry (g) 48,57 Błonnik 16,20 Sól (g) 5,98

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 23.01.2024r (wtorek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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> ), dżem 25g, szynka delikatesowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	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> ), szynka delikatesowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 25g, szynka delikatesowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka delikatesowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	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 delikatesowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad			Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JA,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml		Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JA,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <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> ), pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <u>MLE</u> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, ogórek kwaszony 80g		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> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <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> ), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <u>MLE</u> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, ogórek kwaszony 80g
PN	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2188,67 Białko (g) 98,05 Tłuszcz (g) 68,07 NKT (g) 31,1 Węglowodany (g) 278,89 Cukry (g) 68,57 Błonnik pokarm 32,68 Sól (g) 6,62	Energia (kcal) 2577,47 Białko (g) 136,45 Tłuszcz (g) 88,00 NKT (g) 43,06 Węglowodany (g) 292,72 Cukry (g) 60,73 Błonnik pokarm 36,40 Sól (g) 9,69	Energia (kcal) 2168,34 Białko (g) 94,58 Tłuszcz (g) 55,55 NKT (g) 34,53 Węglowodany (g) 310,00 Cukry (g) 70,07 Błonnik pokarm 26,47 Sól (g) 5,47	Energia (kcal) 2511,18 Białko (g) 135,33 Tłuszcz (g) 70,30 NKT (g) 42,70 Węglowodany (g) 321,32 Cukry (g) 63,10 Błonnik pokarm 27,25 Sól (g) 8,37	Energia (kcal) 2155,16 Białko (g) 111,22 Tłuszcz (g) 77,37 NKT (g) 42,31 Węglowodany (g) 235,44 Cukry (g) 22,42 Błonnik pokarm 38,94 Sól (g) 7,80

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 23.01.2024r (wtorek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rż)
Śniadanie	Manna na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 25g, szynka delikatesowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 200ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), herbata z/c, chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka delikatesowa 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 100g
II ŚN	Budyń do picia 250ml ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy 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 250ml	Krupnik z ryżu 200ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 40g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 50ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ), ziemniaki 100g, marchew gotowana 70g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml
PD	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> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE</u> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE</u> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 40g
PN	Jogurt owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2511,14 Białko (g) 106,71 Tłuszcz (g) 77,13 NKT (g) 42,64 Węglowodany (g) 335,23 Cukry (g) 80,35 Błonnik 25,95 Sól (g) 7,14	Energia (kcal) 1710,08 Białko (g) 70,29 Tłuszcz (g) 50,80 NKT (g) 31,06 Węglowodany (g) 235,67 Cukry (g) 48,74 Błonnik 14,96 Sól (g) 6,05

## Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 24.01.2024 (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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 z rzodkiewkami 50g ( <u>JAJ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g		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 20g, jabłko 150g		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 z rzodkiewkami 50g ( <u>JAJ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g
II ŚN		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), filet z jarzynami duszony 150g ( <u>SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ryż biały na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta rybna z pomidorami 50g( <u>RYB.SEL.</u> )
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kielbasa 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> ), kielbasa 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> ), kielbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g- 1szt. , jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2216,27 Białko (g) 99,45 Tłuszcz (g) 66,62 NKT (g) 30,74 Węglowodany (g) 283,84 Cukry (g) 58,69 Błonnik pokarm 38,02 Sól (g) 8,98	Energia (kcal) 2533,11 Białko (g) 130,60 Tłuszcz (g) 75,10 NKT (g) 36,06 Węglowodany(g) 309,10 Cukry (g) Błonnik pokarm 39,67 Sól (g) 10,46	Energia (kcal) 2321,54 Białko (g) 98,00 Tłuszcz (g) 58,42 NKT (g) 32,00 Węglowodany(g) 332,61 Cukry (g) 61,14 Błonnik pokarm 26,74 Sól (g) 6,34	Energia (kcal) 2694,49 Białko (g) 130,00 Tłuszcz (g) 74,37 NKT (g) 42,06 Węglowodany(g) 357,93 Cukry (g) 62,192 Błonnik pokarm 28,39 Sól (g) 8,79	Energia (kcal) 2137,24 Białko (g) 107,82 Tłuszcz (g) 71,04 NKT (g) 36,85 Węglowodany (g) 242,62 Cukry (g) 23,26 Błonnik pokarm 45,46 Sól (g) 8,04

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 24.01.2024 (środa)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna dziecięca (1-3rż)</b>
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE.</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g ( <b>JAJ.</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 20g, papryka 40g	Manna na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE.</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 200ml ( <b>GLU PSZ.MLE.</b> ), herbata z/c ( <b>ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 60g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), szynka drobiowa 60g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, jabłko 100g
<b>II ŚN</b>	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <b>MLE.</b> )		
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b> ), filec z jarzynami duszony 150g ( <b>SEL.</b> ), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml ( <b>G</b> )	Kalafiorowa 400ml ( <b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b> ), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g ( <b>GLU PSZ.SEL.</b> ), ryż biały na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 200ml ( <b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b> ), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 100g ( <b>GLU PSZ.SEL.</b> ), ryż biały 100g, surówka z marchwi z olejem 70g, kompot owocowy 250ml
<b>PD</b>	Kisiel do picia 250ml		
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 60g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 40g
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany		
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2495,90 Białko (g) 110,53 Tłuszcz (g) 29,88 NKT (g) 35,15 Węglowod.(g) 331,77 Cukry (g) 104,32 Błonnik pokarm 33,90 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2355,81 Białko (g) 106,60 Tłuszcz (g) 53,02 NKT (g) 30,96 Węglowodany (g) 345,04 Cukry (g) 106,21 Błonnik pokarm 27,13 Sól (g) 6,24	Energia (kcal) 1574,85 Białko (g) 75,48 Tłuszcz (g) 47,08 NKT (g) 27,31 Węglowodany (g) 203,24 Cukry (g) 71,53 Błonnik pokarm 19,32 Sól (g) 4,26

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 25.01.2024r (czwartek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana 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> ), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, mandarynka 60g(1szt)	Kasza jaglana 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> ), szynka wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, mandarynka 60g(1szt)	Kasza jaglana na mleku ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g	, Kasza jaglana na mleku ( <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 wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g	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 wieprzowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 150g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Rosół z makaronem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g , sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ),ziemniaki 200g , surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g , sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g , kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g , 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.</u> ), udo gotowane 250g , 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.</u> ), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko gotowane 1 szt. ( <u>JAJ.</u> ), szczypiorek		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), szynka delikatesowa 30 ( <u>SOJ.</u> ), sałata10g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), jajko gotowane 1 szt. ( <u>JAJ.</u> ), szczypiorek
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 100g ( <u>SEL.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g	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> ) sałata 10g, pomidor 80g	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> ) sałata 10g, 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 100g ( <u>SEL.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g	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 100g ( <u>SEL.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) twarożek z sałatą 80g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2370,59 Białko (g) 112,50 Tłuszcz (g) 69,33 NKT (g) 32,07 Węglowodany (g) 307,26 Cukry (g) 55,97 Błonnik pokarmowy 36,76 Sól (g) 6,48	Energia (kcal) 2656,15 Białko (g) 125,39 Tłuszcz (g) 83,87 NKT (g) 40,76 Węglowodany (g) 331,34 Cukry (g) 58,11 Błonnik pokarmowy 40,12 Sól (g) 5,53	Energia (kcal) 2305,18 Białko (g) 114,61 Tłuszcz (g) 83,90 NKT (g) 34,25 Węglowodany (g) 303,37 Cukry (g) 60,60 Błonnik pokarmowy 27,65 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2542,14 Białko (g) 130,06 Tłuszcz (g) 80,6 NKT (g) 45,26 Węglowodany (g) 310,49 Cukry (g) 63,67 Błonnik pokarmowy 30,51 Sól (g) 8,33	Energia (kcal) 2160,20 Białko (g) 116,32 Tłuszcz (g) 70,54 NKT (g) 36,84 Węglowodany (g) 244,30 Cukry (g) 30,55 Błonnik pokarmowy 44,56 Sól (g) 5,94

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 25.01.2024r (czwartek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna dziecięca (1-3rż)
Śniadanie	Kasza jagłana na mleku ( <u>MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> )sałata 10g, mandarynka 60g(1szt)	kasza jagłana na mleku 200ml ( <u>.MLE.</u> ), herbata z/c ( <u>ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 60g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wieprzowa 50g ( <u>SOJ.</u> )sałata 10g, mandarynka 60g(1szt)
II ŚN	Serek owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot	Pomidorowa z makaronem 200ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), udo gotowane 100g, sos koperkowy 50ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 100g, brokuł z wody 70g
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	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> ) sałata 10g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 60g ( <u>SOJ.</u> ) sałata 10g, pomidor 50g
PN	Chleb chrupki 5g-1zt. ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2708,47 Białko (g) 144,03 Tłuszcz (g) 71,50 NKT (g) 38,28 Węglowodany (g) 356,68 Cukry (g) 84,35 Błonnik pokarmowy 33,17 Sól (g) 6,55	Energia (kcal) 1821,57 Białko (g) 98,60 Tłuszcz (g) 60,36 NKT (g) 35,49 Węglowodany (g) 212,38 Cukry (g) 46,33 Błonnik pokarmowy 19,77 Sól (g) 4,82



**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 26.01.2024r (piątek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), ser żółty 30g( <b>MLE</b> ), polędwica sopocka 50g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), dżem 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), dżem 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), polędwica sopocka 80g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</b> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <b>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), polędwica sopocka 80g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</b> ), twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> )		Chleb chrupki ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</b> ), twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 40g, ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> )
Obiad	Grochówka 400ml ( <b>GLU PSZ.SEL</b> ), ryż zapiekany z jabłkiem 300g i budyniem 150ml ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml ( <b>MLE.SEL.GLU PSZ.</b> ), ryż zapiekany z jabłkiem 300g i budyniem 150ml ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml ( <b>MLE.SEL.GLU PSZ.</b> ), klopsik z ryby 80g w sosie pomidorowym 100ml ( <b>GLU PSZ.JAJ.RYB.SEL.</b> ), ziemniaki 200g ( <b>G</b> ), surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <b>SOJ.</b> ), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <b>SOJ.</b> ), pomidor 50g	Chleb razowy 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <b>SOJ.</b> ), pomidor
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 100g ( <b>RYB.</b> ), sałata 20g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), szynka delikatesowa 80g ( <b>SOJ.</b> ) sałata 10g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <b>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 100g ( <b>RYB.</b> ), sałata 20g
PN	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE.</b> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2430,20 Białko (g) 101,71 Tłuszcz (g) 61,98 NKT (g) 35,99 Węglowodany (g) 352,06 Cukry (g) 60,04 Błonnik 30,04 Sól (g) 7,78	Energia (kcal) 2706,47 Białko (g) 118,32 Tłuszcz (g) 73,26 NKT (g) 43,48 Węglowodany (g) 377,97 Cukry (g) 61,76 Błonnik 32,77 Sól (g) 8,80	Energia (kcal) 2195,01 Białko (g) 78,49 Tłuszcz (g) 50,25 NKT (g) 30,76 Węglowodany (g) 344,55 Cukry (g) 85,06 Błonnik 26,62 Sól (g) 5,90	Energia (kcal) 2472,72 Białko (g) 102,52 Tłuszcz (g) 62,55 NKT (g) 38,71 Węglowodany (g) 361,52 Cukry (g) 77,49 Błonnik 28,48 Sól (g) 7,37	Energia (kcal) 1831,57 Białko (g) 91,45 Tłuszcz (g) 67,41 NKT (g) 34,22 Węglowodany (g) 197,14 Cukry (g) 19,50 Błonnik 38,01 Sól (g) 8,92

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.01.2024r (piątek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rż)
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), dżem 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 80g	Makaron na mleku 200ml ( <b>GLU PSZ.MLE</b> ), herbata z/c ( <b>ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 60g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), chleb pszenno- żytni 60g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), polędwica sopocka 50g ( <b>SOJ.</b> ), sałata 10g, pomidor 80g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE.</b> )	
Obiad	Brokułowa 400ml ( <b>MLE.SEL.GLU PSZ.</b> ), ryż zapiekany z jabłkiem 300g i budyniem 150ml ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 250ml	Brokułowa 200ml ( <b>MLE.SEL.GLU PSZ.</b> ), ryż zapiekany z jabłkiem 150g i budyniem 70ml ( <b>MLE</b> ) kompot owocowy 250ml
PD	Paluszki 70g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), szynka delikatesowa 80g ( <b>SOJ.</b> ) sałata 10g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 60g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), szynka delikatesowa 50g ( <b>SOJ.</b> ) sałata 10g, pomidor 40g
PN	Serek wiejski 200g ( <b>MLE.</b> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2686,23 Białko (g) 109,65 Tłuszcz (g) 76,53 NKT (g) 41,73 Węglowodany (g) 376,45 Cukry (g) 87,50 Błonnik 28,08 Sól (g) 9,30	Energia (kcal) 1841,64 Białko (g) 85,28 Tłuszcz (g) 68,96 NKT (g) 38,29 Węglowodany (g) 212,40 Cukry (g) 42,21 Błonnik 16,01 Sól (g) 7,56

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 27.01.2024r (sobota)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	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 z rzodkiewką i oliwą 50g		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> ), twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ),szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z oliwą 50g		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> ), twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ),szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
<b>II ŚN</b>		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g( <u>SOJ.</u> ), pomidor 50g		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g( <u>SOJ.</u> ), pomidor 50g	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g( <u>SOJ.</u> ), pomidor 50g
<b>Obiad</b>	Kapuśniak 400ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), makaron z mięsem 300g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml( <u>SEL.MLE.</u> ), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g , buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml( <u>SEL.MLE.</u> ), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g , surówka z kapusty pekińskiej olejem 150g
<b>PD</b>		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta mięsna z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta mięsna z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta mięsna z jarzynami 50g
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kielbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kielbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 60g		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> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kielbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g
<b>PN</b>	Sok wielowarzywny 300ml				
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 1988,73 Białko (g) 87,18 Tłuszcz (g) 59,38 NKT (g) 27,37 Węglowodany (g) 262,36 Cukry (g) 63,46 Błonnik pokarm. 30,07 Sól (g) 9,29	Energia (kcal) 2254,27 Białko (g) 105,79 Tłuszcz (g) 70,33 NKT (g) 34,33 Węglowodany (g) 283,35 Cukry (g) 60,53 Błonnik pokarm. 34,87 Sól (g) 10,37	Energia (kcal) 1870,40 Białko (g) 85,69 Tłuszcz (g) 48,63 NKT (g) 27,22 Węglowodany (g) 260,06 Cukry (g) 67,96 Błonnik pokarm. 26,58 Sól (g) 7,92	Energia (kcal) 2135,93 Białko (g) 104,30 Tłuszcz (g) 59,58 NKT (g) 34,19 Węglowodany (g) 281,05 Cukry (g) 70,73 Błonnik pokarm. 31,38 Sól (g) 9,00	Energia (kcal) 1842,91 Białko (g) 92,49 Tłuszcz (g) 64,46 NKT (g) 31,85 Węglowodany (g) 204,70 Cukry (g) 18,47 Błonnik pokarm. 39,77 Sól (g) 7,74

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 27.01.2024r (sobota)			
	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna (1-3rz)	Łatwostrawna dzieci
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 z rzodkiewką i oliwą 50g	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 60g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twarożek z koperkiem 40g ( <u>MLE.</u> ),szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z oliwą 30g	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> ), twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ),szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml		
Obiad	Kapuśniak 400ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), makaron z mięsem 300g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 200ml( <u>SEL.MLE.</u> ), klopsik drobiowy 40g w sosie koperkowym 50ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), ziemniaki 100g, buraczek gotowany 70g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml( <u>SEL.MLE.</u> ), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Paluszki 70g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kielbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kielbasa szynkowa 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kielbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 60g
PN	Sok owocowo – warzywny 300ml		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2423,43 Białko (g) 96,27 Tłuszcz (g) 78,33 NKT (g) 33,59 Węglowodany (g) 317,30 Cukry (g) 93,48 Błonnik pokarm. 34,00 Sól (g) 8,78	Energia (kcal) 1667,02 Białko (g) 63,40 Tłuszcz (g) 62,37 NKT (g) 31,46 Węglowodany (g) 203,16 Cukry (g) 72,34 Błonnik pokarm. 20,81 Sól (g) 5,57	Energia (kcal) 2306,74 Białko (g) 94,85 Tłuszcz (g) 67,60 NKT (g) 33,44 Węglowodany (g) 315,24 Cukry (g) 97,99 Błonnik pokarm. 30,63 Sól (g) 7,41

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.01.2024r (niedziela)					
	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
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> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta brokułowa z jajkiem 100g ( <u>JAJ.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, 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 łopatkowa 30g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, 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> ), szynka łopatkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g, jabłko 200g	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 10g, pomidor 60g
II ŚN		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), twarożek z natką pietruszki 50g ( <u>MLE.</u> )		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), twarożek z natką pietruszki 50g ( <u>MLE.</u> )	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), twarożek z natką pietruszki 50g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), kotlet schabowy 100g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.</u> ), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), schab gotowany 80g w sosie 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150 ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), schab gotowany w sosie 80g w sosie 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g surówka z marchwi z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb o niskim IG 40g chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 50g
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>SOJ.</u> ), sałata 10g, 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>SOJ.</u> ), sałata 10g, pomidor 60g		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
PN	Chleb chrupki 5g -1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) twarożek z sałatą 80g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2037,08 Białko (g) 97,03 Tłuszcz (g) 67,51 NKT (g) 29,46 Węglowodany(g) 245,81 Cukry (g) 58,19 Błonnik pokarm. 30,48 Sól (g) 7,84	Energia (kcal) 2285,65 Białko (g) 115,57 Tłuszcz (g) 76,68 NKT (g) 35,32 Węglowodany(g) 266,61 Cukry (g) 61,02 Błonnik pokarm. 35,28 Sól (g) 9,11	Energia (kcal) 1863,29 Białko (g) 91,48 Tłuszcz (g) 48,16 NKT (g) 29,37 Węglowodany(g) 254,73 Cukry (g) 80,07 Błonnik pokarm. 24,26 Sól (g) 5,28	Energia (kcal) 2105,86 Białko (g) 119,31 Tłuszcz (g) 58,90 NKT (g) 36,06 Węglowodany(g) 262,47 Cukry (g) 63,96 Błonnik pokarm. 26,38 Sól (g) 7,36	Energia (kcal) 1862,29 Białko (g) 107,02 Tłuszcz (g) 62,60 NKT (g) 31,52 Węglowodany(g) 199,03 Cukry (g) 35,02 Błonnik pokarm. 40,74 Sól (g) 6,44

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 28.01.2024r (niedziela)**

	<b>Podstawowa dzieci</b>	<b>Lekkostrawna (1-3rz)</b>	<b>Lekkostrawna dzieci</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml ( <u><b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b></u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), pasta brokułowa z jajkiem 100g ( <u><b>JAJ.</b></u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml ( <u><b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b></u> ) chleb pszenno- żytni 60g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), szynka łopatkowa 50g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml ( <u><b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b></u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), dżem 50g/2szt, szynka łopatkowa 30g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, jabłko 200g
<b>II ŚN</b>	Budyń do picia 250ml ( <u><b>MLE.</b></u> )		
<b>Obiad</b>	Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u><b>GLU PSZ.JAJ.SEL.</b></u> ), kotlet schabowy 100g ( <u><b>GLU PSZ.JAJ.</b></u> ), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> ), kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 200ml( <u><b>GLU PSZ.JAJ.SEL.</b></u> ), schab gotowany 40g w sosie 50ml ( <u><b>GLU PSZ.SEL.</b></u> ), ziemniaki 100g, marchew gotowana 70 ( <u><b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b></u> ), kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u><b>GLU PSZ.JAJ.SEL.</b></u> ), schab gotowany 80g w sosie 100ml ( <u><b>GLU PSZ.SEL.</b></u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150 ( <u><b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b></u> ), kompot owocowy 250ml
<b>PD</b>	Mus owocowo-warzywny 100g		
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u><b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), polędwica sopocka 80g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), polędwica sopocka 60g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, pomidor 50g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u><b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b></u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u><b>MLE.</b></u> ), polędwica sopocka 80g ( <u><b>SOJ.</b></u> ), sałata 10g, pomidor 80g
<b>PN</b>	Chleb chrupki 5g -1szt ( <u><b>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</b></u> ) twarożek z sałatą 80g ( <u><b>MLE.</b></u> )		
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2271,35 Białko (g) 104,90 Tłuszcz (g) 72,42 NKT (g) 32,47 Węglowodany(g) 284,30 Cukry (g) 78,03 Błonnik pokarm. 32,42 Sól (g) 8,12	Energia (kcal) 1466,89 Białko (g) 77,48 Tłuszcz (g) 48,61 NKT (g) 31,02 Węglowodany(g) 172,70 Cukry (g) 52,59 Błonnik pokarm. 15,00 Sól (g) 4,30	Energia (kcal) 2097,56 Białko (g) 99,36 Tłuszcz (g) 53,07 NKT (g) 32,38 Węglowodany(g) 293,21 Cukry (g) 99,91 Błonnik pokarm. 26,20 Sól (g) 5,57