

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 01.04.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem 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>), szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, jabłko 200g		Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, jabłko 200g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>)		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>)	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), kotlet schabowy 110g(<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ..</u>), kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), schab gotowany 90g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>MLE,GLU PSZ.</u>), kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), schab gotowany 90g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), schab gotowany 90g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 50g (<u>SEL.</u>)		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) pasta z kurczaka z jarzynami 50g (<u>SEL.</u>)	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) pasta z kurczaka z jarzynami 50g (<u>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>), 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		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 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	serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2126,03 Białko (g) 98,00 Tłuszcz (g) 76,14 NKT (g) 36,00 Węglowodany(g) 247,47 Cukry (g) 62,30 Błonnik pokarm. 30,90 Sól (g) 7,88	Energia (kcal) 2292,51 Białko (g) 119,97 Tłuszcz (g) 75,65 NKT (g) 47,17 Węglowodany(g) 267,10 Cukry (g) 67,87 Błonnik pokarm. 33,90 Sól (g) 7,19	Energia (kcal) 2023,49 Białko (g) 104,72 Tłuszcz (g) 61,43 NKT (g) 37,34 Węglowodany(g) 250,04 Cukry (g) 64,51 Błonnik pokarm. 26,87 Sól (g) 6,33	Energia (kcal) 2216,70 Białko (g) 123,44 Tłuszcz (g) 71,72 NKT (g) 44,38 Węglowodany(g) 255,95 Cukry (g) 65,45 Błonnik pokarm. 28,04 Sól (g) 6,53	Energia (kcal) 1985,70 Białko (g) 113,82 Tłuszcz (g) 86,12 NKT (g) 41,48 Węglowodany(g) 211,36 Cukry (g) 33,58 Błonnik pokarm. 38,85 Sól (g) 6,71

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 01.04.2024r (poniedziałek)		
	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>), szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wiejska 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), kotlet schabowy 110g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u> ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>), kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), schab gotowany 90g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, 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>), 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) 2276,42 Białko (g) 92,12 Tłuszcz (g) 65,60 NKT (g) 27,80 Węglowodany(g) 311,15 Cukry (g) 77,45 Błonnik pokarm. 38,57 Sól (g) 7,90	Energia (kcal) 2169,83 Białko (g) 98,85 Tłuszcz (g) 50,89 NKT (g) 29,14 Węglowodany(g) 312,78 Cukry (g) 78,91 Błonnik pokarm. 34,54 Sól (g) 6,36

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 02.04.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</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>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</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>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</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 02.04.2024r (wtorek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona 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>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	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>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	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>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, pomidor 20g
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
P N	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 03.04.2024r (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szczypiorek, szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>) _ sałata 20g, jabłko 150g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>), chleb razowy, chleb o skim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>),szczypiorek, szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 80g
II ŚN		Serek Wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek Wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek Wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Żurek z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), łazanki z kapustą 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU, PSZ.JAJ.SEL.</u>), surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>), surówka z marchwi 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 rybna z jarzynami 100g (<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 jarzynami 100g (<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 jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>), sałata 20g
PN	.Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałata 90g (<u>MLE</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2069,00 Białko (g) 89,79 Tłuszcz (g) 59,37 NKT (g) 29,60 Węglowodany (g) 272,15 Cukry (g) 43,47 Błonnik pokarm 27,26 Sól (g) 8,69	Energia (kcal) 2432,57 Białko (g) 126,00 Tłuszcz (g) 69,27 NKT (g) 35,76 Węglowodany (g) 297,41 Cukry (g) 44,43 Błonnik pokarm 28,90 Sól (g) 10,41	Energia (kcal) 2282,97 Białko (g) 96,23 Tłuszcz (g) 63,72 NKT (g) 34,18 Węglowodany (g) 313,73 Cukry (g) 36,89 Błonnik pokarm 24,60 Sól (g) 4,78	Energia (kcal) 2577,41 Białko (g) 132,43 Tłuszcz (g) 82,00 NKT (g) 43,12 Węglowodany (g) 339,05 Cukry (g) 55,83 Błonnik pokarm 25,32 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2134,53 Białko (g) 112,33 Tłuszcz (g) 78,28 NKT (g) 41,66 Węglowodany (g) 225,89 Cukry (g) 15,10 Błonnik pokarm 34,50 Sól (g) 6,83

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 03.04.2024r (środa)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szczypiorek, szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Żurek z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), łazanki z kapustą 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml
PD	Kisiel do picia 250ml	
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>), pomidor 80g sałata 10g
PN	Chleb ryżowy 12g, twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2251,89 Białko (g) 98,04 Tłuszcz (g) 64,08 NKT (g) 31,81 Węglowodany (g) 303,06 Cukry (g) 63,62 Błonnik pokarm 28,21 Sól (g) 10,31	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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 04.04.2024r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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.GOR</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.GOR</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.GOR</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.GOR</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.GOR</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 (<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 04.04.2024r (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.GOR.</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.GOR.</u>), sałata 20g, 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>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
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 05.04.2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron 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, szynka drobiowa 30g(SOJ.MLE.SEL.GOR.), sałata 10g, jabłko 200g	Makaron 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.), szynka drobiowa 80g (SOJ.MLE.SEL.GOR.), sałata 10g, jabłko 200g	Makaron 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, drobiowa 30g (SOJ.MLE.SEL.GOR.), sałata 10g, jabłko 200g	Makaron 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 30g (SOJ.MLE.SEL.GOR.), sałata 10g, jabłko 200g	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.), szynka drobiowa 80g (SOJ.MLE.SEL.GOR.), sałata z pomidorem, rzodkiewką i oliwą 10g, jabłko 200g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g(MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml(GLU PSZ.MLE.SEL.), kotlet z jajka 100g (GLU PSZ.JAJ.), ziemniaki 200g (G.), surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml (MLE.SEL.), ryba duszona w jarzynach 90g (.SEL.RYB.), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml (MLE.SEL.), ryba duszona w jarzynach 90g (.SEL.RYB.), ziemniaki 200g surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), polędwica sopočka 30g(GLU. JAJ.SOJ. SEL.GOR.), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), polędwica sopočka 30g(GLU. JAJ.SOJ. SEL.GOR.), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), polędwica sopočka 30g(GLU. JAJ.SOJ. SEL.GOR.), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (SEL.), sałata 10g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami 100g(SEL.), sałata 10g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami 100g(SEL.), sałata 10g, ogórek kiszony 60g
PN	Serek wiejski 200g (MLE.)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2201,25 Białko (g) 94,90 Tłuszcz (g) 77,63 NKT (g) 34,79 Węglowodany (g) 265,16 Cukry (g) 76,32 Błonnik 32,23 Sól (g) 9,93	Energia (kcal) 2485,85 Białko (g) 110,20 Tłuszcz (g) 89,40 NKT (g) 42,66 Węglowodany (g) 293,66 Cukry (g) 79,36 Błonnik 33,88 Sól (g) 11,09	Energia (kcal) 2116,54 Białko (g) 90,56 Tłuszcz (g) 62,76 NKT (g) 33,06 Węglowodany (g) 284,00 Cukry (g) 86,27 Błonnik 30,34 Sól (g) 6,41==	Energia (kcal) 2401,14 Białko (g) 105,75 Tłuszcz (g) 74,53 NKT (g) 40,93 Węglowodany (g) 312,05 Cukry (g) 90,00 Błonnik 31,99 Sól (g) 7,55	Energia (kcal) 1973,90 Białko (g) 103,56 Tłuszcz (g) 76,38 NKT (g) 37,09 Węglowodany (g) 199,94 Cukry (g) 29,57 Błonnik 36,95 Sól (g) 9,97

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 05.04.2024r (piątek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / częściowo rozdrobniona dziecięca
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>), dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko -200g	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, drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko -200g
II ŚN	jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250m	Grysikowa 400ml (<u>MLE.SEL</u>), ryba duszona w jarzynach 90g (<u>.SEL.RYB</u>), ziemniaki 200g , surówka z marchwi z olejem 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>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</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>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), , sałata 10g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2610,47 Białko (g) 113,94 Tłuszcz (g) 99,90 NKT (g) 42,64 Węglowodany (g) 311,81 Cukry (g) 80,13 Błonnik 33,59 Sól (g) 11,67	Energia (kcal) 2693,00 Białko (g) 127,27 Tłuszcz (g) 91,74 NKT (g) 45,86 Węglowodany (g) 324,78 Cukry (g) 90,83 Błonnik 31,70 Sól (g) 10,01

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 06.04.2024r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 80g	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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 80g	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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 80g	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>MLE,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>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 30g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g
Obiad	Grochówka 400ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml	Grochówka 400ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) pulpet drobiowy 50g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) pulpet drobiowy 50g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>) pulpet drobiowy 50g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g	Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2 228,20 Białko (g) 98,82 Tłuszcz (g) 62,06 NKT (g) 28,28 Węglowodany (g) 297,92 Cukry (g) 59,40 Błonnik pokarm. 44,93 Sól (g) 5,03	Energia (kcal) 2376,53 Białko (g) 116,98 Tłuszcz (g) 68,47 NKT (g) 29,10 Węglowodany (g) 310,08 Cukry (g) 60,88 Błonnik pokarm. 46,31 Sól (g) 5,70	Energia (kcal) 2071,38 Białko (g) 92,87 Tłuszcz (g) 53,06 NKT (g) 30,14 Węglowodany (g) 293,86 Cukry (g) 62,90 Błonnik pokarm. 24,91 Sól (g) 5,76	Energia (kcal) 2211,50 Białko (g) 110,64 Tłuszcz (g) 55,38 NKT (g) 30,94 Węglowodany (g) 305,49 Cukry (g) 63,04 Błonnik pokarm. 25,71 Sól (g) 6,45	Energia (kcal) 2140,39 Białko (g) 101,45 Tłuszcz (g) 69,27 NKT (g) 34,57 Węglowodany (g) 258,3,36 Cukry (g) 26,15 Błonnik pokarm. 42,48 Sól (g) 6,55

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 06.04.2024r (sobota)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 80g	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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	kisiel do picia 250ml	
Obiad	Grochówka 400ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 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 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>), kielbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2564,26 Białko (g) 100,45 Tłuszcz (g) 61,87 NKT (g) 28,90 Węglowodany (g) 376,78 Cukry (g) 99,02 Błonnik pokarm. 49,36 Sól (g) 6,88	Energia (kcal) 2411,76 Białko (g) 94,40 Tłuszcz (g) 53,88 NKT (g) 53,88 Węglowodany (g) 372,35 Cukry (g) 103,67 Błonnik pokarm. 29,07 Sól (g) 7,67

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 07.04.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		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, kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	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>GLU PSZ.MLE.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>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>), schab gotowany 80g, koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot z jabłek 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>), schab gotowany 80g, koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 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 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>), 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, ogórek kiszony 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>), polędwica sopocka 80g(<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt, twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2082,64 Białko (g) 102,68 Tłuszcz (g) 68,24 NKT (g) 29,42 Węglowodany(g) 251,22 Cukry (g) 63,14 Błonnik pokarm. 30,98 Sól (g) 6,58	Energia (kcal) 2506,74 Białko (g) 130,86 Tłuszcz (g) 91,62 NKT (g) 44,97 Węglowodany(g) 275,26 Cukry (g) 64,67 Błonnik pokarm. 33,19 Sól (g) 7,31	Energia (kcal) 2003,72 Białko (g) 98,62 Tłuszcz (g) 51,91 NKT (g) 31,99 Węglowodany(g) 274,44 Cukry (g) 75,92 Błonnik pokarm. 24,30 Sól (g) 5,35	Energia (kcal) 2416,42 Białko (g) 136,41 Tłuszcz (g) 77,65 NKT (g) 48,29 Węglowodany(g) 281,22 Cukry (g) 58,40 Błonnik pokarm. 25,54 Sól (g) 7,03	Energia (kcal) 2140,14 Białko (g) 107,30 Tłuszcz (g) 84,93 NKT (g) 43,75 Węglowodany(g) 222,18 Cukry (g) 24,42 Błonnik pokarm. 33,37 Sól (g) 6,78

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 07.04.2024r (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>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	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, szynka drobiowa 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab gotowany 80g , koperkowy 100ml (<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 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2468,65 Białko (g) 114,27 Tłuszcz (g) 73,75 NKT (g) 32,05 Węglowodany(g) 321,21 Cukry (g) 72,12 Błonnik pokarm. 36,34 Sól (g) 6,84	Energia (kcal) 2389,73 Białko (g) 110,22 Tłuszcz (g) 57,41 NKT (g) 34,62 Węglowodany(g) 344,43 Cukry (g) 84,86 Błonnik pokarm. 29,66 Sól (g) 5,60