

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadospis 05.02.2024r (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 400ml (<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			Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>), gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), surówka z kapusty białej z olejem 150g,
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>), polędwica 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) 84,15 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 05.02.2024r (poniedziałek)		
	Podstawowa / łatwostrawna 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 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 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
PD	jabłko 200g	Mus owocowy 100g
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 80g (<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) 2053,39 Białko (g) 104,89 Tłuszcz (g) 55,49 NKT (g) 34,03 Węglowodany (g) 271,78 Cukry (g) 81,15 Błonnik 24,63 Sól (g) 8,22

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 06.02.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g(<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
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>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</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 06.02.2024r (wtorek)

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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 07.02.2024 (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		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml
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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g		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 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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2313,52 Białko (g) 109,93 Tłuszcz (g) 78,51 NKT (g) 38,73 Węglowodany (g) 271,65 Cukry (g) 57,17 Błonnik pokarm 37,30 Sól (g) 8,84	Energia (kcal) 2584,55 Białko (g) 127,59 Tłuszcz (g) 82,11 NKT (g) 4,35 Węglowodany(g) 307,89 Cukry (g) 69,78 Błonnik pokarm 42,85 Sól (g) 10,96	Energia (kcal) 2418,79 Białko (g) 108,48 Tłuszcz (g) 70,31 NKT (g) 39,99 Węglowodany(g) 320,42 Cukry (g) 59,62 Błonnik pokarm 26,02 Sól (g) 6,20	Energia (kcal) 2745,93 Białko (g) 126,99 Tłuszcz (g) 81,38 NKT (g) 46,35 Węglowodany(g) 356,72 Cukry (g) 73,28 Błonnik pokarm 31,57 Sól (g) 9,60	Energia (kcal) 2188,68 Białko (g) 104,81 Tłuszcz (g) 78,05 NKT (g) 41,14 Węglowodany (g) 241,41 Cukry (g) 34,35 Błonnik pokarm 48,64 Sól (g) 8,93

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 07.02.2024 (środa)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g (<u>JAJ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 40g	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 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 (G)	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały na sypko 200g, 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 60g	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 60g
PN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2495,90 Białko (g) 110,53 Tłuszcz (g) 29,88 NKT (g) 35,15 Węglowodany.(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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 08.02.2024r (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>), sałata 10g	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>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</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>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</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>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</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>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</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>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2259,86 Białko (g) 101,20 Tłuszcz (g) 68,47 NKT (g) 31,94 Węglowodany (g) 294,24 Cukry (g) 65,57 Błonnik pokarmowy 33,78 Sól (g) 8,78	Energia (kcal) 2545,42 Białko (g) 114,09 Tłuszcz (g) 83,01 NKT (g) 40,63 Węglowodany (g) 318,32 Cukry (g) 67,71 Błonnik pokarmowy 37,14 Sól (g) 7,83	Energia (kcal) 2339,77 Białko (g) 107,95 Tłuszcz (g) 64,16 NKT (g) 34,25 Węglowodany (g) 316,71 Cukry (g) 70,97 Błonnik pokarmowy 30,63 Sól (g) 7,61	Energia (kcal) 2576,73 Białko (g) 123,40 Tłuszcz (g) 80,34 NKT (g) 45,26 Węglowodany (g) 323,83 Cukry (g) 74,04 Błonnik pokarmowy 33,49 Sól (g) 9,56	Energia (kcal) 2049,47 Białko (g) 105,02 Tłuszcz (g) 69,68 NKT (g) 36,71 Węglowodany (g) 231,28 Cukry (g) 40,15 Błonnik pokarmowy 41,58 Sól (g) 8,24

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 08.02.2024r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	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>), dżem 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 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, jabłko
II ŚN	Serek owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 200g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 200g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot
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 60g	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 60g
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) 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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 09.02. 2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, ser żółty 50g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, mandarynka 80g	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/ 1szt., szynka ogonówka 50g (<u>SOJ.</u>),sałata 20g, jabłko 200g	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/ 1szt., szynka ogonówka 50g (<u>SOJ.</u>),sałata 20g, jabłko 200g	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka ogonówka 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 ogonówka 80g (<u>SOJ.</u>),sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Grochówka 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ryba smażona (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g,, surówka z kapusty kwaszonej z olejem
PD		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), rzodkiewka 30g		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), rzodkiewka 30g
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 gotowana 100g (<u>SEL.</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>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>), sałata 20g, pomidor 60g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2417,11 Białko (g) 115,71 Tłuszcz (g) 83,04 NKT (g) 38,76 Węglowodany (g) 284,79 Cukry (g) 58,84 Błonnik 35,54 Sól (g) 8,68	Energia (kcal) 2692,84 Białko (g) 130,68 Tłuszcz (g) 94,07 NKT (g) 46,24 Węglowodany (g) 313,11 Cukry (g) 61,65 Błonnik 37,19 Sól (g) 10,50	Energia (kcal) 2326,50 Białko (g) 97,45 Tłuszcz (g) 73,47 NKT (g) 36,25 Węglowodany (g) 304,95 Cukry (g) 75,69 Błonnik 29,58 Sól (g) 7,11	Energia (kcal) 2617,57 Białko (g) 11,87 Tłuszcz (g) 88,26 NKT (g) 45,20 Węglowodany (g) 325,31 Cukry (g) 69,84 Błonnik 31,03 Sól (g) 9,29	Energia (kcal) 2098,79 Białko (g) 95,48 Tłuszcz (g) 80,87 NKT (g) 40,31 Węglowodany (g) 229,94 Cukry (g) 31,21 Błonnik 36,38 Sól (g) 10,64

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 09.02. 2024r (piątek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, ser żółty 50g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, mandarynka 80g	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/ 1szt., szynka ogonówka 50g (<u>SOJ.</u>),sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Grochówka 400ml(<u>SEL.</u>), ryba smażona (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>) , ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>) , ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</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>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>), sałata 20g , pomidor 60g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2793,58 Białko (g) 127,03 Tłuszcz (g) 87,63 NKT (g) 40,80 Węglowodany (g) 354,75 Cukry (g) 73,08 Błonnik 40,88 Sól (g) 8,98	Energia (kcal) 2637,31 Białko (g) 106,55 Tłuszcz (g) 79,12 NKT (g) 37,97 Węglowodany (g) 358,58 Cukry (g) 79,47 Błonnik pokarm 34,72 Sól (g) 7,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 10.02.2024r (sobota)

	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>), 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
II ŚN		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
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 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
PD		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
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 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>), kielbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g
PN	Sok wielowarzywny 300ml				
Wartości odżywcze	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 10.02.2024r (sobota)		
	Podstawowa dzieci	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>), 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
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 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>), kiełbasa 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>), kiełbasa 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) 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 11.02.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JE CZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) , pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>) , szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JE CZ.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	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JE CZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), drobiowa 80g(<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JE CZ.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>) , szynka drobiowa 30g (<u>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	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 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		Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, 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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1965,01 Białko (g) 96,31 Tłuszcz (g) 73,50 NKT (g) 3 1,83 Węglowodany(g) 216,33 Cukry (g) 54,17 Błonnik pokarm. 29,05 Sól (g) 7,72	Energia (kcal) 2221,80 Białko (g) 107,56 Tłuszcz (g) 84,29 NKT (g) 39,24 Węglowodany(g) 244,08 Cukry (g) 56,65 Błonnik pokarm. 30,70 Sól (g) 8,45	Energia (kcal) 1882,39 Białko (g) 89,71 Tłuszcz (g) 59,41 NKT (g) 3 1,92 Węglowodany(g) 247,27 Cukry (g) 69,06 Błonnik pokarm. 3122,24 Sól (g) 6,41	Energia (kcal) 2147,08 Białko (g) 116,33 Tłuszcz (g) 66,60 NKT (g) 3 9,58 Węglowodany(g) 258,46 Cukry (g) 53,15 Błonnik pokarm. 23,49 Sól (g) 8,31	Energia (kcal) 1958,55 Białko (g) 103,37 Tłuszcz (g) 75,97 NKT (g) 3 6,05 Węglowodany(g) 198,85 Cukry (g) 22,77 Błonnik pokarm.35,61 Sól (g) 7,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 11.02.2024r (niedziela)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>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	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 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	biszkopty 50g (<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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt, twarożek z natką pietruszki 80g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2341,48 Białko (g) 107,48 Tłuszcz (g) 82,96 NKT (g) 3 5,51 Węglowodany(g) 277,58 Cukry (g) 79,66 Błonnik pokarm. 29,74 Sól (g) 8,37	Energia (kcal) 2258,86 Białko (g) 100,88 Tłuszcz (g) 64,38 NKT (g) 3 5,61 Węglowodany(g) 308,53 Cukry (g) 94,55 Błonnik pokarm. 22,93 Sól (g) 7,07