

## Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

### Jadłospis 08.01.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno-żytni, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 25g/1szt, ser topiony 45g <b>(7)</b> , sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Zacierka na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno-żytni, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno-żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 25g/1szt, kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno-żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy 40g <b>(1)</b> , chleb o niskim IG 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,6,7)</b> Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		serek wiejski 150g <b>(7)</b>		serek wiejski 150g <b>(7)</b>	serek wiejski 150g <b>(7)</b>	
<b>Obiad</b>	Grochówka 400ml <b>(1,7,G)</b> , gulasz wieprzowy z jarzynami 200g <b>(1,9,S,D)</b> , kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(1,G)</b> , buraczki 150g <b>(G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>(1, 7,G)</b> , gulasz wołowy z jarzynami 200g <b>(1,9,G)</b> , kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(1,G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , gulasz wołowy z jarzynami 200g <b>(1,9,G)</b> , kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(1,G)</b> , buraczki 150g <b>(G)</b> , kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>(1,3,7,G)</b> , gulasz wołowy z jarzynami 200g <b>(1,9,G)</b> , kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(1,G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>(1, 7,9,G)</b> , gulasz wołowy z jarzynami 200g <b>(1,9,G)</b> , kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(1,G)</b> surówka z marchwi z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,7,9)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> jajko got. 1 szt <b>(3)</b> , pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> polędwica 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g	Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> jajko got. 1 szt <b>(3)</b> , pomidor 50g	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g <b>(1)</b> masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami i jarzynami 100g <b>(4,G)</b> , sałata 20g, rzodkiewka w plastrach 30g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami i jarzynami 100g <b>(4,G)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy 60g <b>(1)</b> , chleb o niskim IG 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami i jarzynami 100g <b>(4,G)</b> , sałata 20g, rzodkiewka w plastrach 30g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> , Wafel ryżowy 1 szt					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2389,10 Białko (g) 107,74 Tłuszcz (g) 63,57 NKT (g) 36,57 Węglowodany (g) 331,94 Cukry (g) 55,69 Błonnik pokarm. 42,65 Sól (g) 6,31	Energia (kcal) 2435,46 Białko (g) 130,08 Tłuszcz (g) 73,56 NKT (g) 41,96 Węglowodany (g) 301,76 Cukry (g) 47,00 Błonnik pokarm. 34,23 Sól (g) 6,20	Energia (kcal) 2242,83 Białko (g) 104,03 Tłuszcz (g) 58,30 NKT (g) 34,30 Węglowodany (g) 318,43 Cukry (g) 58,21 Błonnik pokarmowy 26,85 Sól (g) 4,90	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) 2116,15 Białko (g) 115,14 Tłuszcz (g) 74,25 NKT (g) 37,23 Węglowodany (g) 314,85 Cukry (g) 21,46 Błonnik pokarm. 40,81 Sól (g) 6,31	Energia (kcal) 2272,87 Białko (g) 105,88 Tłuszcz (g) 70,07 NKT (g) 36,84 Węglowodany (g) 296,79 Cukry (g) 47,44 Błonnik pokarm. 16,61 Sól (g) 5,80

#### **ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki

13. Łubin
14. Mięczaki

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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 08.01.2024r (poniedziałek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni, razowy 100g <b>(1)</b> , dżem 25g, ser topiony 45g <b>(7)</b> , sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Zacierka na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 25g/1szt., kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g
<b>II ŚN</b>	Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b>	
<b>Obiad</b>	Grochówka 400ml <b>(1,7,G)</b> , gulasz wieprzowy z jarzynami 200g <b>(1,9, D)</b> , kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(1,G)</b> , buraczki 150g <b>(G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>(1, 7,9,G)</b> , gulasz wołowy z jarzynami 200g <b>(1,9,G)</b> , kasza jęczmienna na sypko 200g <b>(1,G)</b> buraczki 150g <b>(G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>
<b>PD</b>	Banan 150g- 1 szt	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami i jarzynami 100g <b>(4,G)</b> , sałata 20g, rzodkiewka w plastrach 30g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami i jarzynami 100g <b>(4,G)</b> , sałata 20g, pomidor 80g
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2367,19 Białko (g) 94,88 Tłuszcz (g) 71,80 NKT (g) 36,80 Węglowodany (g) 324,03 Cukry (g) 95,97 Błonnik 35,28 Sól (g) 6,24	Energia (kcal) 2347,58 Białko (g) 103,75 Tłuszcz (g) 62,04 NKT (g) 34,54 Węglowodany (g) 335,21 Cukry (g) 98,26 Błonnik 29,23 Sól (g) 4,84

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

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

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

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**

**Jadłospis 09.01.2024r (wtorek)**

	<b>Podstawowa</b>	<b>Podstawowa (ciążowa/laktacja)</b>	<b>Łatwostrawna</b>	<b>Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Płynna wzmocniona</b>
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g, szynka delikatesowa 50g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7) synka delikatesowa 80g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g, szynka delikatesowa 50g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni, 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7),szynka delikatesowa 80g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Kawa zbożowa 250ml (1,G), chleb razowy 40g (1), chleb o niskim IG 60g(1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka delikatesowa 80g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Płynna mleczna 500ml (1,6,7) Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		serek wiejski 200g (7)		serek wiejski 200g (7)	serek wiejski 200g (7)	
<b>Obiad</b>	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml(1,7,9,G), sztuka mięsa 80g (9, ,G) w sosie własnym 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot z owocowy 250ml (G)		Krupnik z ryżu 400ml (7,9,G), pulpet wieprzowy 80g (1,3,G), ,sos koperkowy 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G) marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)		Krupnik z ryżu 400ml (7,G), pulpet wieprzowy 80g (1,3,G),sos koperkowy 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Płynna mięsna (1,3,7,9) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7),
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g, (1), masło 10g (7), pasta z kurczaka z jarzynami 50(G)		Chleb pszenno-żytni 40g, (1), masło 10g (7), pasta z kurczaka z jarzynami 50g (G)	Chleb razowy 40g, (1), masło 10g (7), pasta z kurczaka z jarzynami 50g (G)	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6), sałata 20g, ogórek kwaszony 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z koperkiem 80g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy 60g (1), chleb o niskim IG 60g(1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z koperkiem 80g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6), sałata 20g, pomidor 80g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb chrupki (1) 5g- 1szt. jogurt naturalny 150g (7)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
<b>Wartości odżywcze</b>	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	Energia (kcal) 2199,83 Białko (g) 110,69 Tłuszcz (g) 67,77 NKT (g) 36,01 Węglowod. (g) 277,99 Cukry (g) 45,61 Błonnik pokarm. 18,99 Sól (g) 6,69

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki

13. Łubin
14. Mięczaki

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 09.01.2024r (wtorek)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 300ml ( <b>1,7,G</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>1,7,G</b> ), chleb pszenno- żytni, razowy 100G ( <b>1</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>7</b> ), dżem 25g, szynka delikatesowa 50g ( <b>6</b> ), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml ( <b>1, 7,G</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>1,7,G</b> ), chleb pszenno- żytni 100g ( <b>1</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>7</b> ), dżem 25g, szynka delikatesowa 50g ( <b>6</b> ), sałata 20g, jabłko 150g
<b>II ŚN</b>	Budyń do picia 250ml ( <b>1,G</b> )	
<b>Obiad</b>	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml( <b>1,7,9,G</b> ), sztuka mięsa 80g ( <b>9, G</b> ) sosie własnym 100ml ( <b>1,9,G</b> ),ziemniaki 200g ( <b>G</b> ), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot z owocowy 250ml ( <b>G</b> )	Krupnik z ryżu 400ml ( <b>7,9, G</b> ), pulpet wieprzowy 80g ( <b>1,3,G</b> ),sos koperkowy 100ml ( <b>1,9,G</b> ),ziemniaki 200g ( <b>G</b> ), marchew gotowana 150g ( <b>1,7,G</b> ), kompot owocowy 250ml ( <b>G</b> )
<b>PD</b>	Paluszki 70g ( <b>1</b> )	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <b>1</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>7</b> ), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g ( <b>7</b> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <b>6</b> ), sałata 20g, ogórek kwaszony 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <b>1</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>7</b> ), twarożek z koperkiem 80g ( <b>7</b> ), kiełbasa szynkowa 30g ( <b>6</b> ), sałata 20g, pomidor 100g
<b>PN</b>	jogurt owocowy 150g ( <b>7</b> )	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2590,18 Białko (g) 114,53 Tłuszcz (g) 85,41 NKT (g) 38,91 Węglowodany (g) 325,27 Cukry (g) 79,58 Błonnik 32,74 Sól (g) 8,30	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

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki

13. Łubin
14. Mięczaki

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

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**

**Jadłospis 10.01.2024 (środa)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno-żytni, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g <b>(3)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 40g		Kasza manna na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno-żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko 150g		Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy 40g <b>(1)</b> , chleb o niskim IG 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g <b>(3)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 40g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,6,7)</b> Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		Serek Wiejski 200g <b>(7)</b>		Serek Wiejski 200g <b>(7)</b>	Serek Wiejski 200g <b>(7)</b>	
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , filet z jarzynami 150g <b>(9,S,D)</b> , ryż brązowy na sypko 200g <b>(G)</b> , sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Kalafiorowa 400ml <b>(1,7,9,G)</b> gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g <b>(1,G)</b> , ryż biały na sypko 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Kalafiorowa 400ml <b>(1,79,,G)</b> gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g <b>(1,G)</b> , ryż brązowy na sypko 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,3,7,9)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>PD</b>		Chleb pszenny 40g, <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>		Chleb pszenno-żytni 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,9,G)</b>	Chleb razowy 40g, <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, 120g <b>(1)</b> , chleb pszenno-żytni, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy 60g <b>(1)</b> , chleb o niskim IG 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb ryżowy 12g- 1szt. , jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2246,55 Białko (g) 103,48 Tłuszcz (g) 70,02 NKT (g) 31,78 Węglowodany (g) 285,50 Cukry (g) 58,69 Błonnik pokarm 38,02 Sól (g) 8,49	Energia (kcal) 2563,39 Białko (g) 134,63 Tłuszcz (g) 78,55 NKT (g) 37,10 Węglowodany(g) 310,76 Cukry (g) 61,14 Błonnik pokarm 39,67 Sól (g) 10,93	Energia (kcal) 2351,82 Białko (g) 101,91 Tłuszcz (g) 61,87 NKT (g) 33,04 Węglowodany(g) 334,27 Cukry (g) 61,14 Błonnik pokarm 26,74 Sól (g) 5,87	Energia (kcal) 2724,77 Białko (g) 133,13 Tłuszcz (g) 77,82 NKT (g) 43,10 Węglowodany(g) 359,59 Cukry (g) 62,192 Błonnik pokarm 28,39 Sól (g) 8,32	Energia (kcal) 2167,52 Białko (g) 111,85 Tłuszcz (g) 74,49 NKT (g) 37,89 Węglowodany (g) 244,28 Cukry (g) 23,26 Błonnik pokarm 45,46 Sól (g) 7,57	Energia (kcal) 2207,39 Białko (g) 112,22 Tłuszcz (g) 69,46 NKT (g) 36,56 Węglowodany (g) 275,90 Cukry (g) 47,53 Błonnik pokarm .16,28 Sól (g) 6,96

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 10.01.2024 (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g <b>(3)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 40g	Kasza manna na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni, 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 150g <b>(7)</b>	
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml <b>(1,7,G)</b> , filet z jarzynami 150g <b>(9,S,D)</b> , ryż brązowy na sypko 200g <b>(G)</b> , sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Kalafiorowa 400ml <b>(1,7,G)</b> gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g <b>(1,G)</b> , ryż biały na sypko 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>
PD	KIEK 250ML	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g
PN	mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2526,18 Białko (g) 1114,56 Tłuszcz (g) 33,33 NKT (g) 36,19 Węglowod. (g) 333,43 Cukry (g) 104,32 Błonnik pokarm 33,90 Sól (g) 8,19	Energia (kcal) 2386,09 Białko (g) 110,63 Tłuszcz (g) 56,47 NKT (g) 32,00 Węglowodany (g) 346,70 Cukry (g) 106,21 Błonnik pokarm 27,13 Sól (g) 5,77

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**

**Jadłospis 11.01.2024r (czwartek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku 300ml (7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (6), sałata 10g, mandarynka 60g(1szt)	Kasza jaglana na mleku 300ml (7,G, kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), sałata 10g, mandarynka 60g(1szt)	Kasza jaglana na mleku 300ml (7,G, kawa mleczna 250ml (1,7,G), , masło 82% tłuszczu 15g (7), chleb pszenno-żytni 100g (1), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (6), sałata 10g, jabłko 150g	Kasza jaglana na mleku 300ml (7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), sałata 10g, jabłko 150g	Kawa zbożowa 250ml (1,G), chleb razowy 40g (1), chleb o niskim IG 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), sałata 10g, jabłko 150g	Płynna mleczna wzbogacona 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		Jogurt naturalny 150g (7)		Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400ml(1,9,G), udo gotowane 250g w sosie własnym 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)		Pomidorowa z makaronem 400ml(1,7,9,G), udo gotowane 250g w sosie własnym 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G), brokuł z wody 150g ( G), kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,7,9,G), udo gotowane 250g w sosie własnym 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,7,9,G), udo gotowane 250g w sosie własnym 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G), brokuł z wody 150g ( G),	Płynna mięsna (1,7) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7),
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g (1), masło 10g (7) jajko gotowane 1 szt. (3), szczypiorek		Chleb pszenno-żytni 40g (1), masło 10g (7) szynka delikatesowa 30 (6), sałata10g	Chleb o niskim IG 40g (1), masło 10g (7), jajko gotowane 1 szt. (3), szczypiorek	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta z soczewicy 100g (G), szynka drobiowa 30g (6), sałata 10g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka drobiowa 80g (6) sałata 10g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy 60g (1), chleb o niskim IG 60g(1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta z soczewicy 100g (G), szynka drobiowa 30g (6), sałata10g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb chrupki (1) 5g- 1szt, twarożek z natką pietruszki 80g (7)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7),
<b>Wartości odżywcze</b>	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) 63,90 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	Energia (kcal) 2325,48 Białko (g) 107,50 Tłuszcz (g) 80,25 NKT (g) 39,56 Węglowodany (g) 284,22 Cukry (g) 44,58 Błonnik pokarm. 16,15 Sól (g) 6,37

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 11.01.2024r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml (7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno- żytni, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (6), sałata 10g, mandarynka 60g(1szt)	Kasza jaglana na mleku 300ml (7,G, kawa mleczna 250ml (1,7,G), , masło 82% tłuszczu 15g (7), chleb pszenno- żytni 100g (1), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (6), sałata 10g, jabłko 150g
II ŚN	Serek owocowy 150g (7)	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml(1,9,G), udo gotowane 250g w sosie własnym 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,7,9,G), udo gotowane 250g w sosie własnym 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G), brokuł z wody 150g ( G), kompot owocowy 250ml (G)
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni,razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta z soczewicy 100g (G), szynka drobiowa 30g (6) sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni, 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka drobiowa 80g (6) sałata 10g, pomidor 80g
PN	Chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g (7)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2810,23 Białko (g) 140,37 Tłuszcz (g) 76,98 NKT (g) 36,11 Węglowodany (g) 370,13 Cukry (g) 70,97 Błonnik pokarmowy 42,08 Sól (g) 4,85	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

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

## Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

### Jadłospis 12.01.2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 10g, jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6)</b> , sałata 10g, jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 10g, jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6)</b> , sałata 10g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy 40g <b>(1)</b> , chleb o niskim IG 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6)</b> , sałata z pomidorem, rzodkiewką i oliwą 10g, jabłko 200g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,6,7)</b> Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>		Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>	
<b>Obiad</b>	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , kotlet z jajka 100g <b>(1,3, S)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Pomidorowa z ryżem 400ml <b>(7,9,G)</b> , ryba duszona w jarzynach 90g <b>(4,9,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kom pot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Pomidorowa z ryżem 400ml <b>(7,G)</b> , ryba duszona w jarzynach 90g <b>(4,9,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,7,4,G)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>PD</b>		Chleb pszenno-żytni 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g	Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami 100g <b>(G)</b> , sałata 10g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami 100g <b>(G)</b> , sałata 10g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy 60g <b>(1)</b> , chleb o niskim IG 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami 100g <b>(G)</b> , sałata 10g, ogórek kiszony 60g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Serek wiejski 200g <b>(7)</b>					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	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) 2133,48 Białko (g) 90,56 Tłuszcz (g) 62,76 NKT (g) 33,10 Węglowodany (g) 287,23 Cukry (g) 89,03 Błonnik 30,86 Sól (g) 6,41	Energia (kcal) 2418,08 Białko (g) 105,86 Tłuszcz (g) 74,53 NKT (g) 40,97 Węglowodany (g) 315,74 Cukry (g) 92,08 Błonnik 32,51 Sól (g) 7,57	Energia (kcal) 1990,84 Białko (g) 103,67 Tłuszcz (g) 76,38 NKT (g) 37,13 Węglowodany (g) 203,63 Cukry (g) 32,33 Błonnik 37,47 Sól (g) 9,99	Energia (kcal) 2199,78 Białko (g) 110,66 Tłuszcz (g) 74,12 NKT (g) 39,49 Węglowodany(g) 263,65 Cukry (g) 47,37 Błonnik 15,47 Sól (g) 5,68

#### ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy  
Jadłospis 12.01.2024r (piątek)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno- żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g <b>(7)</b> , sałata 10g, jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenno-żytni 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g <b>(7)</b> , sałata 10g, jabłko 200g
<b>II ŚN</b>	jogurt owocowy 150g <b>(7)</b>	
<b>Obiad</b>	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , kotlet z jajka 100g <b>(1,3, S)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml <b>(7,9,G)</b> , ryba duszona w jarzynach 90g <b>(4,9,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>
<b>PD</b>	paluszki 70g <b>(1)</b>	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta mięsna z jarzynami 100g <b>(G)</b> , sałata 10g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta mięsna z jarzynami 100g <b>(G)</b> , sałata 10g, pomidor 80g
<b>PN</b>	Serek wiejski 200g <b>(7)</b>	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2593,47 Białko (g) 110,15 Tłuszcz (g) 98,87 NKT (g) 42,39 Węglowodany (g) 299,51 Cukry (g) 80,13 Błonnik 33,59 Sól (g) 11,67	Energia (kcal) Białko (g) Tłuszcz (g) NKT (g) Węglowodany (g) Cukry (g) Błonnik Sól (g)

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**

**Jadłospis 13.01.2024r (sobota)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni,razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g (7), szynka delikatesowa 30g (6), jabłko 200g		Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twaróg z sałatą 100g (7), szynka delikatesowa 30g (6), jabłko 200g		Kawa zbożowa 250ml (1,G), chleb razowy 40g (1), chleb o niskim IG 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g (7), szynka delikatesowa 30g (6), jabłko 200g	Płynna mleczna 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		Chleb chrupki 5g(1) 1szt, jajko gotowane 1szt (3), szczypiorek		Chleb chrupki 7g(1) 1szt polędwica sopocka 30g(6), pomidor 50g	Chleb chrupki 5g(1), 1szt jajko gotowane 1szt (3), szczypiorek	
<b>Obiad</b>	Kapuśniak 400ml(1,7,G), gulasz drobiowy z koperkiem 200g (1, 9, G), makaron 200g (1,G), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (9), kompot owocowy 250ml (G)		Marchwianka 400ml(1, 7,G), gulasz drobiowy z koperkiem 200g (1, 9, G), makaron 200g (1,G), buraczki 150g (G), kompot owocowy 250ml (G)		Marchwianka 400ml(1, 7,G), gulasz drobiowy z koperkiem 200g (1, 9, G), makaron 200g (1,G), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (9)	Płynna mięsna (1,7) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7),
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g (1), masło 10g (7) pasta mięsna z jarzynami 50g(G)		Chleb pszenno-żytni 40g (1), masło 10g (7), pasta mięsna z jarzynami 50g(G)	Chleb o niskim IG 40g (1), masło 10g (7), pasta mięsna z jarzynami 50g(G)	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni,razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kielbasa szynkowa 30g (6), ser topiony 22,50g (7),sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kielbasa szynkowa 80g (6), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy 60g (1), chleb o niskim IG 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kielbasa szynkowa 80g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Sok pomidorowy 330ml, wafel ryżowy 12g -1 szt					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2112,12 Białko (g) 94,72 Tłuszcz (g) 57,26 NKT (g) 28,75 Węglowodany (g) 286,08 Cukry (g) 69,96 Błonnik pokarm. 39,20 Sól (g) 8,60	Energia (kcal) 2403,79 Białko (g) 113,25 Tłuszcz (g) 70,80 NKT (g) 36,54 Węglowodany (g) 309,05 Cukry (g) 69,20 Błonnik pokarm. 41,25 Sól (g) 9,37	Energia (kcal) 2091,58 Białko (g) 96,75 Tłuszcz (g) 47,50 NKT (g) 27,76 Węglowodany (g) 304,14 Cukry (g) 79,09 Błonnik pokarm. 32,54 Sól (g) 7,22	Energia (kcal) 2369,00 Białko (g) 116,44 Tłuszcz (g) 58,34 NKT (g) 34,73 Węglowodany (g) 328,29 Cukry (g) 81,41 Błonnik pokarm. 35,06 Sól (g) 8,30	Energia (kcal) 2136,29 Białko (g) 102,96 Tłuszcz (g) 66,11 NKT (g) 33,00 Węglowodany (g) 260,33 Cukry (g) 43,64 Błonnik pokarm. 47,66 Sól (g) 8,74	Energia (kcal) 2207,39 Białko (g) 112,22 Tłuszcz (g) 69,46 NKT (g) 36,56 Węglowodany (g) 275,90 Cukry (g) 47,53 Błonnik pokarm. 16,28 Sól (g) 6,96

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne

- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy

- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki

- Łubin
- Mięczaki

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

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 13.01.2024r (sobota)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni,razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g (7), szynka delikatesowa 30g (6), jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z sałatą 100g (7), szynka delikatesowa 30g (6), jabłko 200g
<b>II ŚN</b>	kisiel do picia 250ml	
<b>Obiad</b>	Kapuśniak 400ml(1,7,G), gulasz drobiowy z koperkiem 200g (1, 9, G), makaron 200g (1,G), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (9), kompot owocowy 250ml (G)	Marchwianka 400ml(1,7,G), gulasz drobiowy z koperkiem 200g (1, 9, G), makaron 200g (1,G), buraczki 150g( G), kompot owocowy 250ml (G)
<b>PD</b>	Paluszki 70g (1)	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni,razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml chleb pszenno-żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 20g, pomidor 80g
<b>PN</b>	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2534,18 Białko (g) 103,26 Tłuszcz (g) 75,92 NKT (g) 34,86 Węglowodany (g) 340,24 Cukry (g) 105,33 Błonnik pokarm. 40,07 Sól (g) 8,70	Energia (kcal) 2513,65 Białko (g) 105,29 Tłuszcz (g) 66,16 NKT (g) 33,87 Węglowodany (g) 358,30 Cukry (g) 114,46 Błonnik pokarm. 33,41 Sól (g) 7,33

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki

13. Łubin
14. Mięczaki

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

## Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

### Jadłospis 14.01.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni,razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta jajeczna 50g (3,10,G) , szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni, 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 50g/2szt, szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta jajeczna 50g (3,10,G) , szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, pomidor 80g	
<b>II ŚN</b>		JOGURT NATURALNY 150G (7)		JOGURT NATURALNY 150G (7)	JOGURT NATURALNY 150G (7)	
<b>Obiad</b>	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(1,3,9,G), schab duszony 80g (9,D) w jarzynami 100g, (1,9,D),ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml(1,3,9,G), schab gotowany 80g (9,G),sos koperkowy 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G) marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot truskawkowy 250ml (G)		Koperkowa z lanym ciastem 400ml(1,3,9,G), schab gotowany 80g (9,G),sos koperkowy 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty białej z olejem 150g	
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g (1), masło 10g (7) pasta z kurczaka z jarzynami 50g(G)		Chleb pszenno-żytni 40g (1), masło 10g (7) , pasta z kurczaka z jarzynami 50g (G)	Chleb o niskim IG 40g (1), masło 10g (7) pasta z kurczaka z jarzynami 50g (G)	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni,razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250m, chleb pszenno-żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy 60g (1), chleb o niskim IG 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	
<b>PN</b>	chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g (7)					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7),
<b>Wartości odżywcze</b>	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	Energia (kcal) 2244,40 Białko (g) 107,09 Tłuszcz (g) 70,32 NKT (g) 37,15 Węglowodany(g) 286,83 Cukry (g) 47,81 Błonnik pokarm. 19,39 Sól (g) 5,78

#### ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne
- 10.Gorczyca
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki

13. Łubin
14. Mięczaki

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

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 14.01.2024r (niedziela)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni,razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta jajeczna 50g (3,10,G) , szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenno-żytni 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g/1szt, kiełbasa rawska 50g (6), sałata 20g, jabłko got 150g
<b>II ŚN</b>	Kisiel do picia 250ml	
<b>Obiad</b>	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(1,3,9,G), schab duszony 80g (9,D) w jarzynami 100g, (1,9,D),ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml(7,G), schab gotowany 80g (9,G),sos koperkowy 100ml (1,9,G),ziemniaki 200g (G) marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot owocowy250ml (G)
<b>PD</b>	biszkopty 50g (1)	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałata 20g, pomidor 100g
<b>PN</b>	Chleb ryżowy 8g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g (7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	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

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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