

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 11.03.2024r (poniedziałek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ), kawa mleczna ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ) miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g ( <b>MLE, GOR. SEL. SOJ.</b> ), sałata 20g, jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml ( <b>MLE. GLU PSZ.</b> ), kawa mleczna ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <b>GLU PSZ., GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), szynka drobiowa 80g ( <b>MLE, GOR. SEL. SOJ.</b> ), sałata 20g, jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml ( <b>MLE. GLU PSZ.</b> ), kawa mleczna ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ) miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g ( <b>MLE, GOR. SEL. SOJ.</b> ), jabłko 200g, sałata 20g	Makaron na mleku 300ml ( <b>MLE. GLU PSZ.</b> ), kawa mleczna ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), szynka drobiowa 80g ( <b>MLE, GOR. SEL. SOJ.</b> ), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.</b> ), chleb razowy 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ) szynka drobiowa 80g ( <b>MLE, GOR. SEL. SOJ.</b> ), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Ogórkowa 400ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Marchwianka 400ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Marchwianka 400ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), pasta z twarogu szynki 100g ( <b>MLE. SOJ.</b> ), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), pasta z twarogu szynki 100g ( <b>MLE. SOJ.</b> ), sałata 20g		Herbata b/c, chleb razowy 60g, chleb o niskim IG 60g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), pasta z twarogu szynki 100g ( <b>MLE. SOJ.</b> ), sałata 20g
PN	Sok pomidorowy 300ml, Wafel ryżowy 1 szt-12g				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2187,02 Białko (g) 93,84 Tłuszcz (g) 46,91 NKT (g) 28,29 Węglowodany (g) 329,71 Cukry (g) 79,18 Błonnik pokarm. 38,53 Sól (g) 8,67	Energia (kcal) 2373,38 Białko (g) 110,94 Tłuszcz (g) 58,41 NKT (g) 35,85 Węglowodany (g) 336,41 Cukry (g) 81,59 Błonnik pokarm. 42,45 Sól (g) 9,45	Energia (kcal) 2255,51 Białko (g) 95,65 Tłuszcz (g) 48,87 NKT (g) 29,95 Węglowodany (g) 341,49 Cukry (g) 79,98 Błonnik pokarm. 37,06 Sól (g) 7,04	Energia (kcal) 2419,69 Białko (g) 114,39 Tłuszcz (g) 57,74 NKT (g) 35,78 Węglowodany (g) 343,04 Cukry (g) 80,53 Błonnik pokarm. 38,7 Sól (g) 8,26	Energia (kcal) 2005,43 Białko (g) 83,33 Tłuszcz (g) 59,24 NKT (g) 31,67 Węglowodany (g) 261,34 Cukry (g) 47,67 Błonnik pokarm. 48,63 Sól (g) 8,12

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 11.03.2024r (poniedziałek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna/ łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml ( <u>MLE.GLU PSZ.</u> ), kawa mleczna ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u> ) 250ml, chleb pszenno-żytni,razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g( <u>MLE,GOR.SEL.SOJ.</u> ), sałata 20g, jabłko 200g	Makaron na mleku 300ml ( <u>MLE.GLU PSZ.</u> ), kawa mleczna ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u> ) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ) dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g ( <u>MLE,GOR.SEL.SOJ.</u> ), sałata 20 jabłko 200g g,
II ŚN	Serek waniliowy 150g ( <u>MLE</u> )	
Obiad	Ogórkowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ),gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ),buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml
PD	Paluszki 70g	
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 twarogu szynki 100g ( <u>MLE,SOJ</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 z twarogu szynki 100g ( <u>MLE,SOJ</u> ), sałata 20g
PN	SOK OWOCOWO –WARZYWNY 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2785,34 Białko (g) 132,12 Tłuszcz (g) 73,53 NKT (g) 39,46 Węglowodany (g) 379,35 Cukry (g) 127,14 Błonnik pokarm. 39,31 Sól (g) 9,11	Energia (kcal) 2405,50 Białko (g) 107,42 Tłuszcz (g) 70,08 NKT (g) 37,31 Węglowodany (g) 380,80 Cukry (g) 129,53 Błonnik pokarm. 35,98 Sól (g) 7,18

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 12.03.2024r (wtorek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	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 z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g		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> ), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), _ sałata 10g		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 z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g
<b>II ŚN</b>		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
<b>Obiad</b>	Neapolitańska z makaronem 400ml( <u>GLU PSZ.MLE. JAJ.SEL.</u> ), zraz wieprzowy duszony 100g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ) w sosie własnym 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ),ziemniaki 200g , surówka z włoszczyzny 150g ( <u>GOR.</u> ), kompot z jabłek 250ml		Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE.SEL.</u> ), pulpet drobiowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ,sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.,SEL.</u> ),ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, ,kompot z jabłek 250ml		Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE.SEL.</u> ), pulpet drobiowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ,sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.,SEL.</u> ),ziemniaki 200g, surówka z włoszczyzny 150g ( <u>GOR.</u> )
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR.SEL.</u> ), pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR.SEL.</u> ), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u> ), pomidor 50g
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), 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,
<b>PN</b>	jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2262,44 Białko (g) 103,81 Tłuszcz (g) 73,92 NKT (g) 37,18 Węglowodany (g) 282,48 Cukry (g) 57,81 Błonnik pokarm. 27,91 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2526,41 Białko (g) 115,10 Tłuszcz (g) 83,92 NKT (g) 43,40 Węglowodany (g) 313,62 Cukry (g) 71,06 Błonnik pokarm. 35,17 Sól (g) 10,02	Energia (kcal) 2020,79 Białko (g) 94,31 Tłuszcz (g) 48,84 NKT (g) 29,93 Węglowodany (g) 288,37 Cukry (g) 54,96 Błonnik pokarm. 26,21 Sól (g) 4,52	Energia (kcal) 2313,58 Białko (g) 107,06 Tłuszcz (g) 58,82 NKT (g) 36,17 Węglowodany (g) 323,93 Cukry (g) 69,11 Błonnik pokarm. 31,77 Sól (g) 7,81	Energia (kcal) 1908,00 Białko (g) 87,74 Tłuszcz (g) 59,05 NKT (g) 31,70 Węglowodany (g) 236,43 Cukry (g) 35,06 Błonnik pokarm. 43,18 Sól (g) 8,43

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 12.03.2024r (wtorek)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)</b>
<b>Śniadanie</b>	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 z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g	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> ), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), ałata 10g	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> ), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g
<b>II ŚN</b>	Jabłko 1 szt -200g		Sok owocowo-warzywny 300ml
<b>Obiad</b>	Neapolitańska z makaronem 400ml( <u>GLU PSZ.MLE. JAJ.SEL.</u> ), pulpet drobiowy 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ) w sosie koperkowym 100ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ),ziemniaki 200g , surówka z włoszczyzny 150g ( <u>GOR.</u> ), kompot z jabłek 250ml	Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE.SEL.</u> ), pulpet drobiowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ,sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.,SEL.</u> ),ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g ,kompot z jabłek 250ml	Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE.SEL.</u> ), pulpet drobiowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ,sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.,SEL.</u> ),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>MLE.GLU PSZ.</u> ), ,kompot z jabłek 250ml
<b>PD</b>	Chrupki kukurydziane 70g		
<b>Kolacja</b>	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.JAJSOJ.MLE.GOR. 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> ), polędwica sopocka 80g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. 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 z kurczaka z jarzynami 80g ( <u>SEL.</u> ), sałata 20g
<b>PN</b>	Serek wiejski 200g ( <u>MLE</u> )		
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2658,77 Białko (g) 134,92 Tłuszcz (g) 79,26 NKT (g) 40,05 Węglowodany (g) 335,59 Cukry (g) 67,16 Błonnik pokarm. 34,31 Sól (g) 8,49	Energia (kcal) 2446,42 Białko (g) 122,55 Tłuszcz (g) 58,37 NKT (g) 34,75 Węglowodany (g) 342,11 Cukry (g) 64,30 Błonnik pokarm. 32,87 Sól (g) 7,24	Energia (kcal) 2488,12 Białko (g) 117,22 Tłuszcz (g) 69,78 NKT (g) 42,07 Węglowodany (g) 332,74 Cukry (g) 55,85 Błonnik pokarm. 32,08 Sól (g) 6,41

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 13.03.2024r (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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</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> ), 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 10g pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ) , sałata 20g, pomidor 80g
PN	.Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałata 90g ( <u>MLE</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2103,76 Białko (g) 91,41 Tłuszcz (g) 62,46 NKT (g) 30,49 Węglowodany (g ) 275,73 Cukry (g) 47,28 Błonnik pokarm 27,74 Sól (g) 10,09	Energia (kcal) 2467,96 Białko (g) 127,62 Tłuszcz (g) 72,36 NKT (g) 36,65 Węglowodany (g ) 300,99 Cukry (g) 48,24 Błonnik pokarm 29,38 Sól (g) 11,81	Energia (kcal) 2318,36 Białko (g) 97,85 Tłuszcz (g) 66,81 NKT (g) 35,07 Węglowodany (g ) 317,31 Cukry (g) 40,7 Błonnik pokarm 25,08 Sól (g) 6,18	Energia (kcal) 2612,80 Białko (g) 134,05 Tłuszcz (g) 85,15 NKT (g) 46,70 Węglowodany (g ) 342,63 Cukry (g) 59,64 Błonnik pokarm 26,72 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2169,92 Białko (g) 113,95 Tłuszcz (g) 81,37 NKT (g) 42,55 Węglowodany (g ) 229,47 Cukry (g) 18,91 Błonnik pokarm 34,98 Sól (g) 8,23

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 13.03.2024r (środa)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u> ) sałata 20g, jabłko 150g
<b>II ŚN</b>	Jogurt owocowy 150g ( <u>MLE</u> )	
<b>Obiad</b>	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
<b>PD</b>	Kisiel do picia 250ml	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), 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
<b>PN</b>	Chleb ryżowy 12g, twarożek z sałata 80g ( <u>MLE.</u> )	
<b>Wartości odżywcze</b>	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 14.03.2024r (czwartek)

	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> ), polędwica sopocka 80g ( <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> ), polędwica sopocka 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 ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), sok pomidorowy 300ml		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), sok pomidorowy 300ml	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), sok pomidorowy 300ml
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml ( <u>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 pekińskiej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u> ), gulasz drobiowy z koperkiem 200g ( <u>GLU PSZ. SEL</u> ), ziemniaki 200g, buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u> ), gulasz drobiowy z koperkiem 200g ( <u>GLU PSZ. SEL</u> ), ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 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> ), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem ( <u>JAJ.</u> ), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa zielonogórska 80g ( <u>SOJ.</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 z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem ( <u>JAJ.</u> ), sałata 20g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2188,72 Białko (g) 107,13 Tłuszcz (g) 72,47 NKT (g) 36,84 Węglowodany (g) 264,19 Cukry (g) 48,40 Błonnik pokarmowy 26,54 Sól (g) 4,94	Energia (kcal) 2474,31 Białko (g) 121,78 Tłuszcz (g) 82,95 NKT (g) 43,45 Węglowodany (g) 294,76 Cukry (g) 57,71 Błonnik pokarmowy 32,35 Sól (g) 6,98	Energia (kcal) 1975,11 Białko (g) 108,78 Tłuszcz (g) 58,29 NKT (g) 35,36 Węglowodany (g) 244,05 Cukry (g) 52,68 Błonnik pokarmowy 20,10 Sól (g) 6,49	Energia (kcal) 2265,02 Białko (g) 125,31 Tłuszcz (g) 68,80 NKT (g) 41,98 Węglowodany (g) 274,00 Cukry (g) 61,46 Błonnik pokarmowy 25,34 Sól (g) 8,53	Energia (kcal) 1954,27 Białko (g) 103,86 Tłuszcz (g) 76,21 NKT (g) 38,40 Węglowodany (g) 194,59 Cukry (g) 23,24 Błonnik pokarmowy 39,87 Sól (g) 6,56

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 14.03.2024r (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> ), polędwica sopocka 80g ( <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> ), polędwica sopocka 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Jabłko 200g -1szt.	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml ( <u>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 pekińskiej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml ( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u> ), gulasz drobiowy z koperkiem 200g ( <u>GLU PSZ. SEL</u> ), ziemniaki 200g , buraczek, 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> ), pasta z ciecioriki i jajka ze szczypiorem ( <u>JAJ.</u> ),sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa zielonogórska 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <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) 2269,50 Białko (g) 114,92 Tłuszcz (g) 60,70 NKT (g) 35,67 Węglowodany (g) 302,24 Cukry (g) 66,84 Błonnik pokarmowy 28,34 Sól (g) 6,52



**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 15.03. 2024r (piątek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml <b>(MLE.)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</b> chleb pszenno- żytni, razowy 100g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b> , dżem 25g/1szt, ser żółty 50g <b>(MLE.)</b> , sałata 20g, jabłko 200g		Ryż na mleku 300ml <b>(MLE.)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</b> chleb pszenno- żytni 100g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b> , dżem 25g/ 1szt., szynka wieprzowa 50g <b>(SOJ.)</b> ,sałata 20g, jabłko 200g	Ryż na mleku 300ml <b>(MLE.)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.)</b> chleb pszenno- żytni 100g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b> , szynka wieprzowa 80g <b>(SOJ.)</b> ,sałata 20g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..)</b> , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(GLU PSZ. GLU ŻYT.)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b> , szynka wieprzowa 80g <b>(SOJ.)</b> ,sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g <b>(MLE.)</b>		Jogurt naturalny 150g <b>(MLE.)</b>	Jogurt naturalny 150g <b>(MLE.)</b>
Obiad	Grochówka 400ml <b>(SEL)</b> , ryba smażona <b>(RYB.JAJ.GLU PSZ.)</b> , ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml <b>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</b> , klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml <b>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</b> , ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml <b>(GLU PSZ.MLE.SEL.)</b> , klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml <b>(GLU PSZ.RYB.JAJ.)</b> , ziemniaki 200g,, surówka z kapusty kwaszonej z olejem
PD		Chleb pszenno żytni 40g <b>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</b> , masło 10g <b>(MLE.)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(SOJ.)</b> , rzodkiewka 30g		Chleb pszenno żytni 40g <b>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</b> , masło 10g <b>(MLE.)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(SOJ.)</b> , pomidor 50g	Chleb razowy 40g <b>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</b> , masło 10g <b>(MLE.)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(SOJ.)</b> , rzodkiewka 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g <b>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g <b>(SEL.)</b> , sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g <b>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g <b>(SEL.)</b> , sałata 20g, pomidor 60g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <b>(GLU PSZ.GLU ŻYT.)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(MLE.)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g <b>(SEL.)</b> sałata 20g ogórek kiszony 60g
PN	Serek wiejski 200g <b>(MLE.)</b>				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2512,51 Białko (g) 115,92 Tłuszcz (g) 83,46 NKT (g) 38,81 Węglowodany (g) 293,04 Cukry (g) 67,48 Błonnik 37,32 Sól (g) 8,68	Energia (kcal) 2734,24 Białko (g) 130,89 Tłuszcz (g) 94,49 NKT (g) 46,29 Węglowodany (g) 321,36 Cukry (g) 70,29 Błonnik 38,97 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 15.03. 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, 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
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) 2834,98 Białko (g) 127,24 Tłuszcz (g) 87,84 NKT (g) 40,85 Węglowodany (g) 363,00 Cukry (g) 81,72 Błonnik 42,66 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 16.03.2024r (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>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u> ) sałata 20g, ogórek kiszony 60g		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,ogórek kiszony 60g
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	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.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		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 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) 2 114,21 Białko (g) 89,00 Tłuszcz (g) 61,41 NKT (g) 29,51 Węglowodany (g) 283,05 Cukry (g) 67,09 Błonnik pokarm. 39,27 Sól (g) 6,82	Energia (kcal) 2262,54, Białko (g) 107,16 Tłuszcz (g) 63,82 NKT (g) 30,33 Węglowodany (g) 295,93 Cukry (g) 68,57 Błonnik pokarm. 40,65 Sól (g) 7,52	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) 2133,74 Białko (g) 101,37 Tłuszcz (g) 69,18 NKT (g) 34,55 Węglowodany (g) 257,12 Cukry (g) 24,00 Błonnik pokarm. 41,86 Sól (g) 7,58

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 16.03.2024r (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, ogórek kiszony 60g	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	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.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> ), 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
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2450,27 Białko (g) 90,63 Tłuszcz (g) 61,97 NKT (g) 28,38 Węglowodany (g) 361,91 Cukry (g) 106,71 Błonnik pokarm. 43,70 Sól (g) 8,67	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 17.03.2024r (niedziela)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta brokułowa z jajkiem 100g ( <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 brokułowa z jajkiem 100g ( <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.JAJSOJ.MLE.GOR. 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> ), polędwica sopocka 80g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</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.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u> ), sałata 20g, ogórek kiszony 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt, twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2053,08 Białko (g) 104,02 Tłuszcz (g) 63,75 NKT (g) 29,94 Węglowodany(g) 250,90 Cukry (g) 63,73 Błonnik pokarm. 32,42 Sól (g) 6,54	Energia (kcal) 2477,18 Białko (g) 132,20 Tłuszcz (g) 87,13 NKT (g) 45,49 Węglowodany(g) 274,94 Cukry (g) 65,26 Błonnik pokarm. 34,63 Sól (g) 7,27	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) 2110,58 Białko (g) 108,64 Tłuszcz (g) 80,44 NKT (g) 44,27 Węglowodany(g) 221,86 Cukry (g) 24,42 Błonnik pokarm. 34,81 Sól (g) 6,74

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 17.03.2024r (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 brokułowa z jajkiem 100g ( <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.JAJSOJ.MLE.GOR. 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> ), polędwica sopocka 80g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u> ), sałata 20g, pomidor 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2439,09 Białko (g) 115,61 Tłuszcz (g) 69,26 NKT (g) 32,57 Węglowodany(g) 320,89 Cukry (g) 72,71 Błonnik pokarm. 37,78 Sól (g) 6,80	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