

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 12.02.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (MLE, GLU PSZ), kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (MLE, GOR. SEL. SOJ.), sałata 20g	Makaron na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.), kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), szynka drobiowa 80g (MLE, GOR. SEL. SOJ.), sałata 20g	Makaron na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.), kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (MLE, GOR. SEL. SOJ.), sałata 20g	Makaron na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.), kawa mleczna (GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), szynka drobiowa 80g (MLE, GOR. SEL. SOJ.), sałata 20g	Kawa zbożowa 250ml (GLU JĘCZ. GLU ŻYT.), chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) szynka drobiowa 80g (MLE, GOR. SEL. SOJ.), sałata 20g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Ogórkowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Marchwianka 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Marchwianka 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g		Herbata b/c, chleb razowy 60g, chleb o niskim IG 60g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g
PN	Sok pomidorowy 300ml, Wafel ryżowy 1 szt-12g				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2121,32 Białko (g) 93,31 Tłuszcz (g) 46,38 NKT (g) 28,23 Węglowodany (g) 316,44 Cukry (g) 65,02 Błonnik pokarm. 35,61 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2307,68 Białko (g) 110,41 Tłuszcz (g) 57,88 NKT (g) 35,76 Węglowodany (g) 323,14 Cukry (g) 67,43 Błonnik pokarm. 39,53 Sól (g) 9,44	Energia (kcal) 2189,81 Białko (g) 95,12 Tłuszcz (g) 48,34 NKT (g) 29,89 Węglowodany (g) 328,22 Cukry (g) 65,82 Błonnik pokarm. 34,14 Sól (g) 7,03	Energia (kcal) 2353,99 Białko (g) 113,86 Tłuszcz (g) 57,21 NKT (g) 35,72 Węglowodany (g) 329,77 Cukry (g) 66,37 Błonnik pokarm. 35,78 Sól (g) 8,25	Energia (kcal) 1939,73 Białko (g) 82,80 Tłuszcz (g) 58,71 NKT (g) 31,61 Węglowodany (g) 248,07 Cukry (g) 33,51 Błonnik pokarm. 48,71 Sól (g) 8,11

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 12.02.2024r (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	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 20g
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	Jabłko 200g	
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) 2474,12 Białko (g) 121,72 Tłuszcz (g) 54,25 NKT (g) 33,24 Węglowodany (g) 355,66 Cukry (g) 113,14 Błonnik pokarm. 41,31 Sól (g) 7,56	Energia (kcal) 2339,80 Białko (g) 96,99 Tłuszcz (g) 50,33 NKT (g) 31,09 Węglowodany (g) 357,11 Cukry (g) 115,53 Błonnik pokarm. 37,98 Sól (g) 5,63

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 13.02.2024r (wtorek)

	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>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN		serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sztuka mięsa gotowana 80g (<u>GLU PSZ,SEL</u>) w sosie własnym 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik z ryżu 400ml (<u>MLE,SEL</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>), kompot owocowy 250ml		Krupnik z ryżu 400ml (<u>MLE,SEL</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2075,62 Białko (g) 98,66 Tłuszcz (g) 72,04 NKT (g) 31,05 Węglowodany (g) 268,97 Cukry (g) 60,78 Błonnik pokarm 31,35 Sól (g) 7,23	Energia (kcal) 2554,33 Białko (g) 1266,66 Tłuszcz (g) 89,29 NKT (g) 42,55 Węglowodany (g) 290,72 Cukry (g) 62,20 Błonnik pokarm 34,71 Sól (g) 9,70	Energia (kcal) 2053,29 Białko (g) 95,22 Tłuszcz (g) 58,21 NKT (g) 34,48 Węglowodany (g) 300,42 Cukry (g) 62,28 Błonnik pokarm 24,58 Sól (g) 5,62	Energia (kcal) 2488,04 Białko (g) 125,54 Tłuszcz (g) 71,56 NKT (g) 42,19 Węglowodany (g) 3219,32 Cukry (g) 64,57 Błonnik pokarm 25,56 Sól (g) 8,38	Energia (kcal) 2132,02 Białko (g) 10143 Tłuszcz (g) 78,63 NKT (g) 41,80 Węglowodany (g) 233,44 Cukry (g) 23,89 Błonnik pokarm 37,25 Sól (g) 7,81

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 13.02.2024r (wtorek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobiona
Śniadanie	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g	Manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYTzx.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Krupnik z ryżu 400ml (<u>MLE,SEL</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>), kompot owocowy 250ml	Krupnik z ryżu 400ml (<u>MLE,SEL</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ,SEL</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>), kompot owocowy 250ml
PD	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</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>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>) sałata 20g, pomidor 80g
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2396,09 Białko (g) 109,32 Tłuszcz (g) 80,45 NKT (g) 44,57 Węglowodany (g) 316,39 Cukry (g) 81,82 Błonnik 24,62 Sól (g) 7,29	Energia (kcal) 2396,09 Białko (g) 109,32 Tłuszcz (g) 80,45 NKT (g) 44,57 Węglowodany (g) 316,39 Cukry (g) 81,82 Błonnik 24,62 Sól (g) 7,29

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 14.02. 2024r (środa)

	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>), dżem 50g/2szt, ser żółty 30g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, jabłko 200g		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 50g/2szt, szynka drobiowa 30g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 80g (<u>MLE,GOR. SEL.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 drobiowa 80g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), ryba smażona 120g (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ,MLE</u>), kompot owocowy 250ml	Płatkowa 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>), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (<u>JAJ.</u>)		Chleb pszenno żytni 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (<u>JAJ.</u>)
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g (<u>MLE.</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>), twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>), sałata z pomidorem i oliwą 50g		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 twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g, (<u>MLE.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2186,03 Białko (g) 80,24 Tłuszcz (g) 70,96 NKT (g) 31,73 Węglowodany (g) 291,06 Cukry (g) 88,46 Błonnik 33,64 Sól (g) 6,74	Energia (kcal) 2605,00 Białko (g) 104,15 Tłuszcz (g) 97,49 NKT (g) 48,55 Węglowodany (g) 310,16 Cukry (g) 88,41 Błonnik 36,78 Sól (g) 7,39	Energia (kcal) 2041,58 Białko (g) 82,49 Tłuszcz (g) 50,97 NKT (g) 28,56 Węglowodany (g) 298,,49 Cukry (g) 87,96 Błonnik 31,30 Sól (g) 5,67	Energia (kcal) 2469,82 Białko (g) 104,74 Tłuszcz (g) 78,00 NKT (g) 47,12 Węglowodany (g) 322,33 Cukry (g) 89,58 Błonnik 31,88 Sól (g) 6,96	Energia (kcal) 1907,20 Białko (g) 93,73 Tłuszcz (g) 67,21 NKT (g) 34,03 Węglowodany (g) 212,50 Cukry (g) 57,51 Błonnik 41,41 Sól (g) 8,04

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 14.02. 2024r (środa)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, ser żółty 30g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	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 50g/2szt, szynka drobiowa 30g (<u>MLE.GOR.SEL.SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), ryba smażona 120g (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot z jabłek 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 twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g (<u>MLE.</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>), twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>), sałata z pomidorem i oliwą 50g
PN	Mus owocowy 100g	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2496,26 Białko (g) 88,73 Tłuszcz (g) 74,54 NKT (g) 33,30 Węglowodany (g) 349,83 Cukry (g) 94,26 Błonnik 37,68 Sól (g) 5,35	Energia (kcal) 2356,67 Białko (g) 91,19 Tłuszcz (g) 54,74 NKT (g) 30,03 Węglowodany (g) 357,99 Cukry (g) 94,26 Błonnik pokarm 35,64 Sól (g) 4,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 15.02.2024r (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>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szczypiorek, szynka łopatkowa 30g (<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>), miód 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml(<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szczypiorek, szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Krupnik 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), filec 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		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), gulasz drobiowy z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>), ziemniaki 200g , buraczek, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.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>), sałatka jarzynowa 250g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>)		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek kwaszony 80g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2316,77 Białko (g) 95,10 Tłuszcz (g) 66,55 NKT (g) 28,20 Węglowodany (g) 315,75 Cukry (g) 62,84 Błonnik pokarmowy 39,41 Sól (g) 5,73	Energia (kcal) 2761,32 Białko (g) 126,00 Tłuszcz (g) 82,70 NKT (g) 37,86 Węglowodany (g) 358,96 Cukry (g) 64,31 Błonnik pokarm. 41,05 Sól (g) 7,62	Energia (kcal) 2042,70 Białko (g) 98,87 Tłuszcz (g) 47,44 NKT (g) 29,09 Węglowodany (g) 292,63 Cukry (g) 67,48 Błonnik pokarmowy 25,76 Sól (g) 6,03	Energia (kcal) 2 444,48 Białko (g) 133,70 Tłuszcz (g) 66,16 NKT (g) 40,82 Węglowodany (g) 314,67 Cukry (g) 68,82 Błonnik pokarmowy 28,88 Sól (g) 8,42	Energia (kcal) 1979,05 Białko (g) 116,56 Tłuszcz (g) 71,38 NKT (g) 37,84 Węglowodany (g) 201,33 Cukry (g) 23,64 Błonnik pokarmowy 33,03 Sól (g) 9,02

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 15.02.2024r (czwartek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Krupnik 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), filet z kurczaka gotowany (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), w sosie ziołowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz drobiowy z koperkiem 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), ziemniaki 200g, buraczek, kompot owocowy 250ml
P D	Mus owocowy pasteryzowany -100g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), sałatka jarzynowa 250g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>)	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2700,23 Białko (g) 119,16 Tłuszcz (g) 73,53 NKT (g) 33,53 Węglowodany (g) 370,00 Cukry (g) 86,88 Błonnik 42,92 Sól (g) 8,01	Energia (kcal) 2227,11 Białko (g) 119,64 Tłuszcz (g) 54,53 NKT (g) 33,81 Węglowodany (g) 300,17 Cukry (g) 89,87 Błonnik pokarmowy 28,01 Sól (g) 7,83

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 16.02.2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana 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 50g/2szt, kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 40g	Kasza jaglana 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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, papryka 40g	Kasza jaglana 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>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), dżem 50g/ 2szt, sałata 20g, pomidor 80g	Kasza jaglana 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>), 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 ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 40g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml(<u>GLU PSZ.MLE.SEL</u>), kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z włośzczyzny 150g(<u>GOR.</u>), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>JAJ.GLU PSZ.SEL</u>), ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB</u>), ziemniaki 200g, kalafior z wody 150g, kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>JAJ.GLU PSZ.SEL</u>), ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB</u>), ziemniaki 200g, surówka z włośzczyzny 150g(<u>GOR.</u>),
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	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 z soczewicy 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>), polędwica sopocka 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>), pasta z soczewicy 100g (<u>SEL.</u>) sałata 20g, ogórek kiszony 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2293,64 Białko (g) 87,26 Tłuszcz (g) 81,44 NKT (g) 38,07 Węglowodany (g) 286,36 Cukry (g) 72,14 Błonnik 34,78 Sól (g) 6,84	Energia (kcal) 2562,21 Białko (g) 101,27 Tłuszcz (g) 93,26 NKT (g) 45,92 Węglowodany (g) 310,76 Cukry (g) 74,62 Błonnik 38,61 Sól (g) 8,00	Energia (kcal) 1971,59 Białko (g) 95,00 Tłuszcz (g) 56,09 NKT (g) 34,47 Węglowodany (g) 259,04 Cukry (g) 70,06 Błonnik 27,12 Sól (g) 5,59	Energia (kcal) 2284,07 Białko (g) 108,10 Tłuszcz (g) 67,39 NKT (g) 41,96 Węglowodany (g) 296,67 Cukry (g) 82,96 Błonnik 30,95 Sól (g) 6,97	Energia (kcal) 1924,25 Białko (g) 94,24 Tłuszcz (g) 72,11 NKT (g) 38,40 Węglowodany (g) 211,18 Cukry (g) 24,62 Błonnik 44,53 Sól (g) 7,19

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 16.02.2024r (piątek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE.) , kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , dżem 50g/2szt, kiełbasa szynkowa 30g (SOJ.) , sałata 20g, papryka 40g	Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE.) , kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , kiełbasa szynkowa 30g (SOJ.) , dżem 50g/ 2szt, sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	jogurt owocowy 150g (MLE.)	
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL) , kotlet z jajka 100g (GLU PSZ.JAJ.) , ziemniaki 200g, surówka z włośzczyzny 150g (GOR.) , kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (JAJ.GLU PSZ.SEL) , ryba duszona z jarzynami 100g (.SEL.RYB) , ziemniaki 200g, kalafior z wody 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Jabłko 200g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , polędwica sopocka 80g (SOJ.) , sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , polędwica sopocka 80g (SOJ.) , sałata 20g, pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLE.)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2247,00 Białko (g) 78,54 Tłuszcz (g) 82,29 NKT (g) 39,16 Węglowodany (g) 282,81 Cukry (g) 87,94 Błonnik 31,68 Sól (g) 6,97	Energia (kcal) 2122,34 Białko (g) 100,38 Tłuszcz (g) 8,64 NKT (g) 35,85 Węglowodany (g) 283,92 Cukry (g) 88,57 Błonnik 3,094 Sól (g) 5,78

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 17.02.2024r (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>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) 295,33 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 17.02.2024r (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 18.02.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 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>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>), udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>), 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.MLE.</u>), udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>), 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.MLE.</u>), udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem
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>), polędwica sopocka 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>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 90g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2188,92 Białko (g) 109,26 Tłuszcz (g) 70,61 NKT (g) 34,56 Węglowodany(g) 265,43 Cukry (g) 64,26 Błonnik pokarm. 29,28 Sól (g) 6,93	Energia (kcal) 2451,44 Białko (g) 128,43 Tłuszcz (g) 81,09 NKT (g) 41,14 Węglowodany(g) 286,23 Cukry (g) 67,09 Błonnik pokarm. 34,08 Sól (g) 8,20	Energia (kcal) 2170,01 Białko (g) 102,86 Tłuszcz (g) 61,98 NKT (g) 32,92 Węglowodany(g) 285,82 Cukry (g) 83,42 Błonnik pokarm. 27,51 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2416,82 Białko (g) 131,39 Tłuszcz (g) 74,79 NKT (g) 40,25 Węglowodany(g) 289,97 Cukry (g) 67,75 Błonnik pokarm. 31,91 Sól (g) 7,86	Energia (kcal) 2082,99 Białko (g) 105,84 Tłuszcz (g) 78,09 NKT (g) 36,31 Węglowodany(g) 220,60 Cukry (g) 35,11 Błonnik pokarm. 39,91 Sól (g) 7,52

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 18.02.2024r (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 delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>), potrawka z ud kurczaka 200g (<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.MLE.</u>), potrawka z ud kurczaka 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), (<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>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>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 90g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2573,62 Białko (g) 112,73 Tłuszcz (g) 78,57 NKT (g) 78,57 Węglowodany(g) 337,69 Cukry (g) 73,30 Błonnik pokarm. 34,64 Sól (g) 7,10	Energia (kcal) 2487,39 Białko (g) 107,90 Tłuszcz (g) 62,52 NKT (g) 34,31 Węglowodany(g) 358,02 Cukry (g) 78,27 Błonnik pokarm. 32,87 Sól (g) 5,80