

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 18.03.2024r (poniedziałek)

	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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	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, jabłko 200g	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, jabłko 200g	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, jabłko 200g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>), gulasz wieprzowy duszony 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>), gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml			Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>), gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), surówka z kapusty białej z olejem 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), jajko got. (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), połówka 30g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), jajko got. (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g			Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2306,44 Białko (g) 89,30 Tłuszcz (g) 57,07 NKT (g) 27,55 Węglowodany (g) 336,05 Cukry (g) 69,01 Błonnik pokarm. 39,62 Sól (g) 4,74	Energia (kcal) 2498,68 Białko (g) 112,66 Tłuszcz (g) 85,31 NKT (g) 46,40 Węglowodany (g) 321,90 Cukry (g) 72,53 Błonnik pokarm. 38,57 Sól (g) 7,98	Energia (kcal) 2199,52 Białko (g) 87,64 Tłuszcz (g) 48,35 NKT (g) 29,51 Węglowodany (g) 330,17 Cukry (g) 69,93 Błonnik pokarmowy 28,90 Sól (g) 6,09	Energia (kcal) 24956,9 Białko (g) 130,00 Tłuszcz (g) 67,74 NKT (g) 39,74 Węglowodany (g) 335,66 Cukry (g) 72,86 Błonnik pokarm. 31,51 Sól (g) 4,82	Energia (kcal) 2201,68 Białko (g) 112,62 Tłuszcz (g) 63,90 NKT (g) 30,61 Węglowodany (g) 264,10 Cukry (g) 41,63 Błonnik pokarm. 49,89 Sól (g) 5,8

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 18.03.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	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>), dżem 25g/1szt , kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 200g	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>), dżem 25g/1szt , kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 200g
II ŚN	jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>), gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g , kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400m(<u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u>), gulasz drobiowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ,SEL</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g , kompot owocowy 250ml
PD	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), sałata 10g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), sałata 10g
PN	serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2098,68 Białko (g) 112,27 Tłuszcz (g) 55,95 NKT (g) 34,02 Węglowodany (g) 274,72 Cukry (g) 92,51 Błonnik 25,50 Sól (g) 8,22	Energia (kcal) 2098,68 Białko (g) 112,27 Tłuszcz (g) 55,95 NKT (g) 34,02 Węglowodany (g) 274,72 Cukry (g) 92,51 Błonnik 25,50 Sól (g) 8,22

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 19.03.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g		Płatki owsiane na mleku 300.ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
II ŚN		serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>), gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot z owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>),ziemniaki 200g ,marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopočka 30g(<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopočka 30g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2031,13 Białko (g) 91,52 Tłuszcz (g) 61,01 NKT (g) 24,83 Węglowodany (g) 263,76 Cukry (g) 30,22 Błonnik pokarm. 28,34 Sól (g) 11,98	Energia (kcal) 2403,05 Białko (g) 120,34 Tłuszcz (g) 79,18 NKT (g) 36,08 Węglowodany (g) 286,66 Cukry (g) 33,15 Błonnik pokarm. 32,27 Sól (g) 10,26	Energia (kcal) 2044,99 Białko (g) 90,2 Tłuszcz (g) 61,95 NKT (g) 28,89 Węglowodany (g) 269,98 Cukry (g) 49,63 Błonnik pokarm. 24,84 Sól (g) 5,56	Energia (kcal) 2428,58 Białko (g) 121,43 Tłuszcz (g) 78,76 NKT (g) 40,13 Węglowodany (g) 296,06 Cukry (g) 51,18 Błonnik pokarm. 26,50 Sól (g) 8,38	Energia (kcal) 2046,44 Białko (g) 92,35 Tłuszcz (g) 72,35 NKT (g) 33,17 Węglowodany (g) 231,81 Cukry (g) 18,13 Błonnik pokarm. 32,75 Sól (g) 9,59

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 19.03.2024r (wtorek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa zielonogórska 30g (<u>GLU PSZ.MLE.SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni, 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 60g
II ŚN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany		
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>), gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g , kompot z owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>),ziemniaki 200g ,marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 200ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 40g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 50ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 100g ,marchew gotowana 70g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml
PD	JABŁKO 200g		Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, 60g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta mięsna z jarzynami gotowana 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g
P N	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2370,53 Białko (g) 111,96 Tłuszcz (g) 70,69 NKT (g) 29,58 Węglowodany (g) 304,40 Cukry (g) 72,59 Błonnik pokarm. 30,88 Sól (g) 10,13	Energia (kcal) 2332,59 Białko (g) 111,57 Tłuszcz (g) 65,96 NKT (g) 37,64 Węglowodany (g) 301,23 Cukry (g) 81,93 Błonnik pokarm. 27,75 Sól (g) 8,27	Energia (kcal) 2303,59 Białko (g) 115,12 Tłuszcz (g) 67,65 NKT (g) 38,81 Węglowodany (g) 287,17 Cukry (g) 61,34 Błonnik 25,16 Sól (g) 8,27

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 20.03.2024r (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorem 50g (<u>JAJ,MLE.GOR.</u>) polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g		Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt., polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g(<u>GLU.ME.JAJ.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>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 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	Żurek z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), chili con carne 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml		Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml		Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 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 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 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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2386,22 Białko (g) 97,58 Tłuszcz (g) 75,37 NKT (g) 33,82 Węglowodany (g) 315,06 Cukry (g) 62,34 Błonnik pokarm 37,44 Sól (g) 9,91	Energia (kcal) 2578,53 Białko (g) 105,59 Tłuszcz (g) 81,86 NKT (g) 37,97 Węglowodany (g) 338,01 Cukry (g) 72,24 Błonnik pokarm 43,55 Sól (g) 9,97	Energia (kcal) 2236,64 Białko (g) 85,35 Tłuszcz (g) 58,52 NKT (g) 30,62 Węglowodany (g) 329,14 Cukry (g) 79,66 Błonnik pokarm.27,63 Sól (g) 5,65	Energia (kcal) 2488,32 Białko (g) 109,76 Tłuszcz (g) 73,20 NKT (g) 37,30 Węglowodany (g) 339,68 Cukry (g) 70,39 Błonnik pokarm.34,75 Sól (g) 8,45	Energia (kcal) 2014,37 Białko (g) 89,15 Tłuszcz (g) 64,07 NKT (g) 32,87 Węglowodany (g) 250,38 Cukry (g) 33,60 Błonnik pokarm .49,29 Sól (g) 7,23

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 20.03.2024r (środa)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorem 50g (<u>JAJ,MLE.GOR.</u>) , polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt., polędwica sopocka 30g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR.SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Żurek 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), chili con carne 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml	Jarzynowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) sos pomidorowy z mięsem wieprzowym 200g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ryż na sypko 200g , surówka z marchwi z olejem 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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g,
PN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2660,13 Białko (g) 102,41 Tłuszcz (g) 76,91 NKT (g) 33,63 Węglowodany (g) 372,11 Cukry (g) 75,73 Błonnik pokarm. 38,37 Sól (g) 9,87	Energia (kcal) 2618,78 Białko (g) 97,43 Tłuszcz (g) 83,49 NKT (g) 36,09 Węglowodany (g) 359,04 Cukry (g) 72,43 Błonnik pokarm. 37,69 Sól (g) 6,37

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 21.03. 2024r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka 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>), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	Zacierka 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 wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	Zacierka na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	Zacierka na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1 szt. (<u>JAJ.</u>), szczypiorek		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 30 (<u>SOJ.</u>), sałata 10g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1 szt. (<u>JAJ.</u>), szczypiorek
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>MLE.GOR. SEL.SOJ.</u>), sałata 10g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>MLE.GOR. SEL.SOJ.</u>), sałata 10g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>MLE.GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 10g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) Sok wielowarzywny 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2260,94 Białko (g) 101,15 Tłuszcz (g) 68,01 NKT (g) 31,85 Węglowodany (g) 295,13 Cukry (g) 65,60 Błonnik pokarmowy 33,51 Sól (g) 8,78	Energia (kcal) 2546,60 Białko (g) 114,04 Tłuszcz (g) 82,55 NKT (g) 40,54 Węglowodany (g) 319,21 Cukry (g) 67,74 Błonnik pokarmowy 36,87 Sól (g) 7,83	Energia (kcal) 2340,85 Białko (g) 107,90 Tłuszcz (g) 63,70 NKT (g) 34,16 Węglowodany (g) 317,60 Cukry (g) 71,00 Błonnik pokarmowy 30,36 Sól (g) 7,61	Energia (kcal) 2577,81 Białko (g) 123,35 Tłuszcz (g) 79,88 NKT (g) 45,17 Węglowodany (g) 324,72 Cukry (g) 74,07 Błonnik pokarmowy 33,22 Sól (g) 9,56	Energia (kcal) 2049,47 Białko (g) 105,02 Tłuszcz (g) 69,68 NKT (g) 36,71 Węglowodany (g) 231,28 Cukry (g) 40,15 Błonnik pokarmowy 41,58 Sól (g) 8,24

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 21.03. 2024r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>) sałata 10g, jabłko 150g	Zacierka na mleku (<u>GLU PSZ.MLE.</u>) kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>) sałata 10g, jabłko 150g
II ŚN	Serek owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 80g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 10g, pomidor 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 80g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>) sałata 10g, pomidor 60g
PN	Chleb chrupki 5g-1zt. (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2709,55 Białko (g) 143,98 Tłuszcz (g) 71,04 NKT (g) 38,19 Węglowodany (g) 357,57 Cukry (g) 84,38 Błonnik pokarmowy 32,90 Sól (g) 6,55	Energia (kcal) 2709,55 Białko (g) 143,98 Tłuszcz (g) 71,04 NKT (g) 38,19 Węglowodany (g) 357,57 Cukry (g) 84,38 Błonnik pokarmowy 32,90 Sól (g) 6,55

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 22.03.2024r (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 włoszczyzny 150g(<u>GOR.</u>), kompot owocowy 250ml		Koperkowa 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 400ml (<u>JAJ.GLU PSZ.SEL.</u>), ryba duszona z jarzynami 100g (<u>.SEL.RYB.</u>), ziemniaki 200g, surówka z włoszczyzny 150g(<u>GOR.</u>),
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), jabłko 150g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.SOJ.</u>), rzodkiewka w plastrach 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 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>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR.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 22.03.2024r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ. GLU ŻYT. MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, kielbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 40g	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ. GLU ŻYT. MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kielbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), dżem 50g/ 2szt, sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Szczawiowa z ziemniakiem 400ml(<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z włośzczyzny 150g(<u>GOR.</u>), kompot owocowy 250ml	Koperkowa 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
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>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ. MLE. SEL. GOR. 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>GLU. JAJ. MLE. SEL. GOR. SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	
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 23.03.2024r (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 z rzodkiewką i oliwą 50g		Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>MLE,GOR. SEL.SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), pomidor 50g
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ,SEL.</u>), makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>), ziemniaki 200g , buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u>), ziemniaki 200g , surówka z kapusty pekińskiej olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kielbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kielbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 60g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kielbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g
PN	Sok wielowarzywny 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1988,73 Białko (g) 87,18 Tłuszcz (g) 59,38 NKT (g) 27,37 Węglowodany (g) 262,36 Cukry (g) 63,46 Błonnik pokarm. 30,07 Sól (g) 9,29	Energia (kcal) 2254,27 Białko (g) 105,79 Tłuszcz (g) 70,33 NKT (g) 34,33 Węglowodany (g) 283,35 Cukry (g) 60,53 Błonnik pokarm. 34,87 Sól (g) 10,37	Energia (kcal) 1870,40 Białko (g) 85,69 Tłuszcz (g) 48,63 NKT (g) 27,22 Węglowodany (g) 260,06 Cukry (g) 67,96 Błonnik pokarm. 26,58 Sól (g) 7,92	Energia (kcal) 2135,93 Białko (g) 104,30 Tłuszcz (g) 59,58 NKT (g) 34,19 Węglowodany (g) 281,05 Cukry (g) 70,73 Błonnik pokarm. 31,38 Sól (g) 9,00	Energia (kcal) 1842,91 Białko (g) 92,49 Tłuszcz (g) 64,46 NKT (g) 31,85 Węglowodany (g) 204,70 Cukry (g) 18,47 Błonnik pokarm. 39,77 Sól (g) 7,74

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 23.03.2024r (sobota)

	Podstawowa dzieci	Łatwostrawna/łatwostrawna częściowo rozdrobniona dzieci
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 z rzodkiewką i oliwą 50g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>MLE,GOR.SEL.SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ,SEL.</u>), makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml
P D	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, ogórek kwaszony 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 60g
PN	Sok owocowo – warzywny 300ml	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2423,43 Białko (g) 96,27 Tłuszcz (g) 78,33 NKT (g) 33,59 Węglowodany (g) 317,30 Cukry (g) 93,48 Błonnik pokarm. 34,00 Sól (g) 8,78	Energia (kcal) 2306,74 Białko (g) 94,85 Tłuszcz (g) 67,60 NKT (g) 33,44 Węglowodany (g) 315,24 Cukry (g) 97,99 Błonnik pokarm. 30,63 Sól (g) 7,41

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 24.03.2024r (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>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>), kiełbasa łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 10g, 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, kiełbasa łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 10g, 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>), kiełbasa łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko 200g	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 1 szt (<u>JAJ.</u>), kiełbasa łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 10g, pomidor 60g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), kotlet schabowy 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150 (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab gotowany w sosie 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g surówka z marchwi 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 o niskim IG 40g chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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>), połudwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), sałata 10g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), połudwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), połudwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), sałata 10g, ogórek kiszony 60g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2018,08 Białko (g) 95,03 Tłuszcz (g) 67,23 NKT (g) 29,46 Węglowodany(g) 245,81 Cukry (g) 58,19 Błonnik pokarm. 30,48 Sól (g) 7,84	Energia (kcal) 2266,65 Białko (g) 115,57 Tłuszcz (g) 76,40 NKT (g) 35,32 Węglowodany(g) 266,61 Cukry (g) 61,02 Błonnik pokarm. 35,28 Sól (g) 9,11	Energia (kcal) 1863,29 Białko (g) 91,48 Tłuszcz (g) 48,16 NKT (g) 29,37 Węglowodany(g) 254,73 Cukry (g) 80,07 Błonnik pokarm. 24,26 Sól (g) 5,28	Energia (kcal) 2105,86 Białko (g) 119,31 Tłuszcz (g) 58,90 NKT (g) 36,06 Węglowodany(g) 262,47 Cukry (g) 63,96 Błonnik pokarm. 26,38 Sól (g) 7,36	Energia (kcal) 1843,29 Białko (g) 105,02 Tłuszcz (g) 62,32 NKT (g) 31,52 Węglowodany(g) 199,03 Cukry (g) 35,02 Błonnik pokarm. 40,74 Sól (g) 6,44

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 24.03.2024r (niedziela)

	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna/ łatwostrawna częściowo rozdrobniona dzieci
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>), jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>), kiełbasa łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 10g, 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, kiełbasa łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko 200g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), kotlet schabowy 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>), kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab gotowany 80g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150 (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), kompot owocowy 250ml
P D	Mus owocowo-warzywny 100g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), sałata 10g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) polędwica sopocka 80g (<u>GLU.JAJ.MLE.SEL.GOR. SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z sałata 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2252,35 Białko (g) 102,90 Tłuszcz (g) 72,14 NKT (g) 32,47 Węglowodany(g) 284,30 Cukry (g) 78,03 Błonnik pokarm. 32,42 Sól (g) 8,12	Energia (kcal) 2097,56 Białko (g) 99,36 Tłuszcz (g) 53,07 NKT (g) 32,38 Węglowodany(g) 293,21 Cukry (g) 99,91 Błonnik pokarm. 26,20 Sól (g) 5,57