

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 19.02.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, ser topiony 45g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, kiełbasa szynkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 80g
II ŚN		serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)		serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)	serek wiejski 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>), gulasz wieprzowy duszony 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g, kompot z suszonych jabłek 250ml	Marchwianka 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 z suszonych jabłek 250ml			Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>), gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), surówka z kapusty białej z olejem 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), jajko got. (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), jajko got. (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami i jarzynami 80g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami i jarzynami 80g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami i jarzynami 80g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g,
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2360,21 Białko (g) 92,20 Tłuszcz (g) 65,30 NKT (g) 34,14 Węglowodany (g) 333,58 Cukry (g) 57,86 Błonnik pokarm. 38,04 Sól (g) 6,12	Energia (kcal) 2569,77 Białko (g) 112,95 Tłuszcz (g) 84,73 NKT (g) 46,33 Węglowodany (g) 320,94 Cukry (g) 61,04 Błonnik pokarm. 37,91 Sól (g) 9,30	Energia (kcal) 2145,87 Białko (g) 87,68 Tłuszcz (g) 48,15 NKT (g) 29,46 Węglowodany (g) 326,51 Cukry (g) 60,59 Błonnik pokarmowy 29,57 Sól (g) 4,92	Energia (kcal) 2461,92 Białko (g) 137,99 Tłuszcz (g) 70,00 NKT (g) 41,13 Węglowodany (g) 223,45 Cukry (g) 59,87 Błonnik pokarm. 28,11 Sól (g) 6,14	Energia (kcal) 2144,62 Białko (g) 112,81 Tłuszcz (g) 66,17 NKT (g) 33,45 Węglowodany (g) 253,30 Cukry (g) 20,62 Błonnik pokarm. 46,45 Sól (g) 8,50

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 19.02.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa / łątwostrawna dziecięca	łątwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.), kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), dżem 25g/1szt, kiełbasa szynkowa 50g (SOJ.), sałata 10g, pomidor 80g	Zacierka na mleku 200ml (GLU PSZ.MLE.), herbata z/c 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni 60g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), kiełbasa szynkowa 60g (SOJ.), sałata 10g, pomidor 40g
II ŚN	jogurt owocowy 150g (MLE.)	
Obiad	Marchwianka 400m(GLU PSZ.SEL.MLE.), gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU PSZ,SEL), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczki gotowane 150g, kompot z suszonych jabłek 250ml	Marchwianka 400m(GLU PSZ.SEL.MLE.), gulasz drobiowy gotowany 200g (GLU PSZ,SEL), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczki gotowane 150g, kompot z suszonych jabłek 250ml
PD	jabłko 200g	Mus owocowy 100g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), polędwica sopocka 80g (SOJ.), sałata 10g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), polędwica sopocka 80g (SOJ.), sałata 10g
PN	serek wiejski 200g (MLE.)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2096,28 Białko (g) 112,18 Tłuszcz (g) 55,89 NKT (g) 34,03 Węglowodany (g) 273,85 Cukry (g) 83,15 Błonnik 25,63 Sól (g) 8,22	Energia (kcal) 2053,39 Białko (g) 104,89 Tłuszcz (g) 55,49 NKT (g) 34,03 Węglowodany (g) 271,78 Cukry (g) 81,15 Błonnik 24,63 Sól (g) 8,22

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 20.02.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g(<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g		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.</u>), sałata 20g		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 20g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) sok wielowarzywny 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) sok wielowarzywny 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), sok wielowarzywny 300ml
Obiad	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 włośzczyzny 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 włośzczyzny 150g (<u>GOR.</u>)
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<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 z kurczaka z jarzynami 100g (<u>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 z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</u>), sałata 20g,
PN	jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2374,04 Białko (g) 108,43 Tłuszcz (g) 63,56 NKT (g) 40,22 Węglowodany (g) 282,48 Cukry (g) 57,81 Błonnik pokarm. 27,91 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2638,12 Białko (g) 119,72 Tłuszcz (g) 73,56 NKT (g) 46,44 Węglowodany (g) 313,62 Cukry (g) 71,06 Błonnik pokarm. 35,17 Sól (g) 10,02	Energia (kcal) 2132,39 Białko (g) 88,57 Tłuszcz (g) 48,84 NKT (g) 32,97 Węglowodany (g) 288,37 Cukry (g) 54,96 Błonnik pokarm. 26,21 Sól (g) 4,52	Energia (kcal) 2425,18 Białko (g) 101,32 Tłuszcz (g) 58,82 NKT (g) 39,31 Węglowodany (g) 323,93 Cukry (g) 69,11 Błonnik pokarm. 31,77 Sól (g) 7,81	Energia (kcal) 2019,6 Białko (g) 32,36 Tłuszcz (g) 48,63 NKT (g) 34,74 Węglowodany (g) 236,43 Cukry (g) 35,06 Błonnik pokarm. 43,18 Sól (g) 8,43

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 20.02.2024r (wtorek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Sniadanie	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>MLE</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>MLE</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>MLE</u>), sałata 10g
II ŚN	Pomarańcza 1 szt -200g		Sok owocowo-warzywny 300ml
Obiad	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
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>), polędwica sopocka 80g (<u>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>), polędwica sopocka 80g (<u>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 kurczaka z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g
P N	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)		
Wartości odżywcze	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 21.02.2024r (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>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>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>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>), kielbasa 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>), kielbasa 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>), kielbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) , sałata 20g, pomidor 80g
PN	.Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 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 21.02.2024r (środa)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca
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>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>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<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
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>) , sałata 20g, pomidor 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
PN	Chleb ryżowy 12g, twarożek z sałata 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	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
Jańdospis 22.02.2024r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	, Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 150g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 250g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, kalafior 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, kalafior 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>), pasta z soczewicy 100g (<u>SEL.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 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>), pasta z soczewicy 100g (<u>SEL.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2412,39 Białko (g) 112,74 Tłuszcz (g) 69,33 NKT (g) 32,07 Węglowodany (g) 307,26 Cukry (g) 56,36 Błonnik pokarmowy 38,62 Sól (g) 6,48	Energia (kcal) 2697,95 Białko (g) 125,63 Tłuszcz (g) 83,87 NKT (g) 40,76 Węglowodany (g) 331,34 Cukry (g) 58,50 Błonnik pokarmowy 41,98 Sól (g) 5,53	Energia (kcal) 2305,18 Białko (g) 114,61 Tłuszcz (g) 63,90 NKT (g) 34,25 Węglowodany (g) 303,37 Cukry (g) 60,60 Błonnik pokarmowy 27,65 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2542,14 Białko (g) 130,06 Tłuszcz (g) 80,6 NKT (g) 45,26 Węglowodany (g) 310,49 Cukry (g) 63,67 Błonnik pokarmowy 30,51 Sól (g) 8,33	Energia (kcal) 2160,20 Białko (g) 116,32 Tłuszcz (g) 70,54 NKT (g) 36,84 Węglowodany (g) 244,30 Cukry (g) 30,55 Błonnik pokarmowy 44,56 Sól (g) 5,94

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 22.02.2024r (czwartek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna Częściowo rozdrobniona
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka wieprzowa 50g (<u>SOJ.</u>) sałata 10g, jabłko 150g	Kasza jaglana na mleku (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), 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>), potrawka z ud kurczaka 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), potrawka z ud kurczaka 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, kalafior z wody 150g, kompot
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 10g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>) sałata 10g, pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g-1zt. (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2750,27 Białko (g) 144,27 Tłuszcz (g) 71,50 NKT (g) 38,28 Węglowodany (g) 356,68 Cukry (g) 84,74 Błonnik pokarmowy 35,03 Sól (g) 6,55	Energia (kcal) 2750,27 Białko (g) 144,27 Tłuszcz (g) 71,50 NKT (g) 38,28 Węglowodany (g) 356,68 Cukry (g) 84,74 Błonnik pokarmowy 35,03 Sól (g) 6,55

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 23.02.2024r (piątek)

	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>), ser żółty 30g(<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, 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>), dżem 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, 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>SOJ.</u>), sałata 10g, 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 10g, pomidor 80g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE</u>)		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE</u>)
Obiad	Grochówka 400ml (<u>GLU PSZ.SEL</u>), ryż zapiekany z jabłkiem 300g i budyniem 150ml (<u>MLE</u>) kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml (<u>MLE.SEL.GLU PSZ.</u>), ryż zapiekany z jabłkiem 300g i budyniem 150ml (<u>MLE</u>) kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml (<u>MLE.SEL.GLU PSZ.</u>), klopsik z ryby 80g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.RYB.SEL.</u>), ziemniaki 200g (<u>G</u>), surówka z kapusty kwaszonej 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>), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor
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 makreli z cebulą i ogórkiem 100g (<u>RYB.</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. GLU PSZ.MLE.</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>), pasta z makreli z cebulą i ogórkiem 100g (<u>RYB.</u>), sałata 20g
PN	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2430,20 Białko (g) 101,71 Tłuszcz (g) 61,98 NKT (g) 35,99 Węglowodany (g) 352,06 Cukry (g) 60,04 Błonnik 30,04 Sól (g) 7,78	Energia (kcal) 2706,47 Białko (g) 118,32 Tłuszcz (g) 73,26 NKT (g) 43,48 Węglowodany (g) 377,97 Cukry (g) 61,76 Błonnik 32,77 Sól (g) 8,80	Energia (kcal) 2195,01 Białko (g) 78,49 Tłuszcz (g) 50,25 NKT (g) 30,76 Węglowodany (g) 344,55 Cukry (g) 85,06 Błonnik 26,62 Sól (g) 5,90	Energia (kcal) 2472,72 Białko (g) 102,52 Tłuszcz (g) 62,55 NKT (g) 38,71 Węglowodany (g) 361,52 Cukry (g) 77,49 Błonnik 28,48 Sól (g) 7,37	Energia (kcal) 1831,57 Białko (g) 91,45 Tłuszcz (g) 67,41 NKT (g) 34,22 Węglowodany (g) 197,14 Cukry (g) 19,50 Błonnik 38,01 Sól (g) 8,92

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 23.02.2024r (piątek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna Częściowo rozdrobniona
Śniadanie	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 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, 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>), dżem 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 80g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Brokułowa 400ml (<u>MLE.SEL.GLU PSZ.</u>), ryż zapiekany z jabłkiem 300g i budyniem 150ml (<u>MLE</u>) kompot owocowy 250ml	Brokułowa 400ml (<u>MLE.SEL.GLU PSZ.</u>), ryż zapiekany z jabłkiem 300g i budyniem 150ml (<u>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>), kiełbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ. GLU PSZ.MLE.</u>) sałata 10g, pomidor 80g	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. GLU PSZ.MLE.</u>) sałata 10g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2686,23 Białko (g) 109,65 Tłuszcz (g) 76,53 NKT (g) 41,73 Węglowodany (g) 376,45 Cukry (g) 87,50 Błonnik 28,08 Sól (g) 9,30	Energia (kcal) 2686,23 Białko (g) 109,65 Tłuszcz (g) 76,53 NKT (g) 41,73 Węglowodany (g) 376,45 Cukry (g) 87,50 Błonnik 28,08 Sól (g) 9,30

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 24.02.2024r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	łatwostrawna	łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g		Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), pomidor 50g
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ,SEL.</u>), makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g , buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g , surówka z kapusty pekińskiej olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), 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		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>), kiełbasa 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 24.02.2024r (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>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Kapuśniak 400ml (<u>GLU PSZ,SEL.</u>), makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), buraczek gotowany 150g kompot owocowy 250ml	Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>SEL.MLE.</u>), klopsik drobiowy 80g w sosie koperkowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g , buraczek gotowany 150g, kompot owocowy 250ml
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 25.02.2024r (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>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</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, szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</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>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</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>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</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>), polędwica sopocka 80g (<u>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>), polędwica sopocka 80g (<u>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>), polędwica sopocka 80g (<u>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) 2037,08 Białko (g) 97,03 Tłuszcz (g) 67,51 NKT (g) 29,46 Węglowodany(g) 245,81 Cukry (g) 58,19 Błonnik pokarm. 30,48 Sól (g) 7,84	Energia (kcal) 2285,65 Białko (g) 115,57 Tłuszcz (g) 76,68 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) 1862,29 Białko (g) 107,02 Tłuszcz (g) 62,60 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 25.02.2024r (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>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</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, szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.</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>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>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 80g
PN	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z sałatą 80g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2271,35 Białko (g) 104,90 Tłuszcz (g) 72,42 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