

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 24.06.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (MLE, GLU PSZ), kawa mleczna (GLU JEŃC. GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), kiełbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, ogórek 80g		Zacierka na mleku 300ml (MLE. GLU PSZ.), kawa mleczna (GLU JEŃC. GLU ŻYT. MLE) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), kiełbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa zbożowa b/c 250ml (GLU JEŃC. GLU ŻYT..), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), kiełbasa zielonogórska 80g (SOJ. MLE. GLU PSZ.), sałata 20g, ogórek 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Jarzynowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JEŃC.), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JEŃC.), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml (GLU PSZ. MLE. SEL.), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (GLU PSZ. SEL.), kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU JEŃC.), 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 i 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 i szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z twarogu i szynki 100g (MLE. SOJ.), sałata 20g
PN	Sok pomidorowy 300ml, Wafel ryżowy 1 szt-12g				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2101,03 Białko (g) 96,47 Tłuszcz (g) 49,47 NKT (g) 29,21 Węglowodany (g) 300,95 Cukry (g) 65,08 Błonnik pokarm. 34,98 Sól (g) 7,94	Energia (kcal) 2381,21 Białko (g) 114,40 Tłuszcz (g) 60,84 NKT (g) 36,74 Węglowodany (g) 325,54 Cukry (g) 66,29 Błonnik pokarm. 41,25 Sól (g) 8,73	Energia (kcal) 2031 Białko (g) 91,91 Tłuszcz (g) 50,36 NKT (g) 30,69 Węglowodany (g) 286,31 Cukry (g) 53,24 Błonnik pokarm. 27,09 Sól (g) 5,77	Energia (kcal) 2313,97 Białko (g) 108,79 Tłuszcz (g) 61,54 NKT (g) 38,20 Węglowodany (g) 313,93 Cukry (g) 55,46 Błonnik pokarm. 28,73 Sól (g) 6,53	Energia (kcal) 2067,39 Białko (g) 99,01 Tłuszcz (g) 65,15 NKT (g) 34,32 Węglowodany (g) 245,71 Cukry (g) 28,94 Błonnik pokarm. 47,48 Sól (g) 7,91

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 24.06.2024r (poniedziałek)		
	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Zacierka 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>), kielbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Zacierka 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>), kielbasa zielonogórska 80g (<u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Brokułowa 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	Brokułowa 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	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	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	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) 2342,83 Białko (g) 113,21 Tłuszcz (g) 57,42 NKT (g) 34,05 Węglowodany (g) 323,46 Cukry (g) 111,59 Błonnik pokarm. 34,02 Sól (g)6,27	Energia (kcal) 2342,83 Białko (g) 113,21 Tłuszcz (g) 57,42 NKT (g) 34,05 Węglowodany (g) 323,46 Cukry (g) 111,59 Błonnik pokarm. 34,02 Sól (g)6,27

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 25.06.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
niadanie	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, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.GOR.</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, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.GOR.</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>), miód 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.GOR.</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.GOR.</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 PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.GOR.</u>), (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, sałata z rzodkiewką, szczypiorem i olejem 100g, kompot owocowy 250ml		Botwina z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), sałata z pomidorem i olejem 100g , kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), sałata z pomidorem i olejem 100g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach30g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), schab gotowany w jarzynach 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>), pomidor 80g		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>), pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami 100g (<u>RYB,SEL.</u>), pomidor 80g
PN	. Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2196,41 Białko (g) 91,21 Tłuszcz (g) 50,71 NKT (g) 25,33 Węglowodany (g) 328,53 Cukry (g) 61,89 Błonnik pokarmowy 34,22 Sól (g) 4,54	Energia (kcal) 2601,79 Białko (g) 126,76 Tłuszcz (g) 67,88 NKT (g) 35,44 Węglowodany (g) 353,85 Cukry (g) 62,86 Błonnik pokarm. 35,95 Sól (g) 7,00	Energia (kcal) 2232,51 Białko (g) 91,49 Tłuszcz (g) 61,45 NKT (g) 34,39 Węglowodany (g) 321,69 Cukry (g) 61,57 Błonnik pokarmowy 31,17 Sól (g) 4,80	Energia (kcal) 2595,63 Białko (g) 131,77 Tłuszcz (g) 80,43 NKT (g) 46,46 Węglowodany (g) 329,13 Cukry (g) 62,05 Błonnik pokarmowy 32,82 Sól (g) 8,01	Energia (kcal) 2121,58 Białko (g) 110,54 Tłuszcz (g) 73,46 NKT (g) 41,52 Węglowodany (g) 236,56 Cukry (g) 29,71 Błonnik pokarmowy 39,09 Sól (g) 7,36

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 25.06.2024r (wtorek)		
	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 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.GOR.</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 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Botwina z ziemniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), sałata z pomidorem i olejem 100g, kompot owocowy 250ml
PD	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>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR. SEL.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>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU.ME.JAJ.GOR. SEL.SOJ.,</u>) sałata 20g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2581,82 Białko (g) 125,10 Tłuszcz (g) 63,00 NKT (g) 33,48 Węglowodany (g) 360,95 Cukry (g) 79,00 Błonnik pokarmowy 37,54 Sól (g) 8,33	Energia (kcal) 2453,94 Białko (g) 117,80 Tłuszcz (g) 71,19 NKT (g) 40,128 Węglowodany (g) 327,31 Cukry (g) 82,29 Błonnik pokarmowy 32,02 Sól (g) 7,65

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 26.06.2024 (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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>) pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g (<u>JAJ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, papryka 40g		Manna 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 drobiowa 50g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</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>), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g (<u>JAJ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, papryka 40g
II ŚN		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) sok pomidorowy 300ml		Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), sok 300ml	Chleb chrupki 5g -1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), sok pomidorowy 300ml
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), filet z jarzynami duszony 150g (<u>SEL.</u>), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka 150g, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</u>)		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</u>)	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami 50g(<u>RYB.SEL.</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 20g, pomidor 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 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>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
PN	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2010,52 Białko (g) 119,91 Tłuszcz (g) 79,00 NKT (g) 38,55 Węglowodany (g) 284,43 Cukry (g) 53,87 Błonnik pokarm 39,41 Sól (g) 5,98	Energia (kcal) 2281,55 Białko (g) 137,57 Tłuszcz (g) 82,60 NKT (g) 4,17 Węglowodany(g) 320,67 Cukry (g) 66,48 Błonnik pokarm 44,96 Sól (g) 8,10	Energia (kcal) 2418,79 Białko (g) 108,48 Tłuszcz (g) 70,31 NKT (g) 39,99 Węglowodany(g) 320,42 Cukry (g) 59,62 Błonnik pokarm 26,02 Sól (g) 6,20	Energia (kcal) 2745,93 Białko (g) 126,99 Tłuszcz (g) 81,38 NKT (g) 46,35 Węglowodany(g) 356,72 Cukry (g) 73,28 Błonnik pokarm 31,57 Sól (g) 9,60	Energia (kcal) 2188,68 Białko (g) 104,81 Tłuszcz (g) 78,05 NKT (g) 41,14 Węglowodany (g) 241,41 Cukry (g) 34,35 Błonnik pokarm 48,64 Sól (g) 8,93

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.06.2024 (środa)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
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>), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</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>), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz drobiowy ze szpinakiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały na sypko 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	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 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 20g, pomidor 60g
PN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2355,81 Białko (g) 106,60 Tłuszcz (g) 53,02 NKT (g) 30,96 Węglowodany (g) 345,04 Cukry (g) 106,21 Błonnik pokarm 27,13 Sól (g) 6,24	Energia (kcal) 2355,81 Białko (g) 106,60 Tłuszcz (g) 53,02 NKT (g) 30,96 Węglowodany (g) 345,04 Cukry (g) 106,21 Błonnik pokarm 27,13 Sól (g) 6,24

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 27.06.2024r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane 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>), szynka 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 40g		Płatki owsiane 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 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		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>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szynka 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 40g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), rzodkiewka w plastrach 30g		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>), rzodkiewka w plastrach 30g
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 200g -1szt (<u>SEL.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot z jabłek 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 z jabłek 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 białej z olejem
PD		Chleb razowy 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>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata z pomidorem i oliwą 50g		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.SOJ.SEL.GOR.</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>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>), sałata z pomidorem i oliwą 50g
PN	serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2359,96 Białko (g) 124,26 Tłuszcz (g) 79,79 NKT (g) 40,60 Węglowodany(g) 272,83 Cukry (g) 56,60 Błonnik pokarm. 28,50 Sól (g) 7,61	Energia (kcal) 2617,43 Białko (g) 143,21 Tłuszcz (g) 90,21 NKT (g) 47,16 Węglowodany(g) 292,69 Cukry (g) 58,42 Błonnik pokarm.33,20 Sól (g) 8,87	Energia (kcal) 2449,28 Białko (g) 131,51 Tłuszcz (g) 81,78 NKT (g) 43,04 Węglowodany(g) 284,78 Cukry (g) 58,28 Błonnik pokarm. 25,74 Sól (g) 8,59	Energia (kcal) 2723,68 Białko (g) 151,76 Tłuszcz (g) 92,15 NKT (g) 49,61 Węglowodany(g) 308,75 Cukry (g) 60,67 Błonnik pokarm. 28,26 Sól (g) 9,86	Energia (kcal) 2151,71 Białko (g) 104,50 Tłuszcz (g) 94,14 NKT (g) 40,04 Węglowodany(g) 204,59 Cukry (g) 19,16 Błonnik pokarm. 36,74 Sól (g) 6,42

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 27.06.2024r (czwartek)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	Płatki owsiane 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>), szynka wieprzowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 40g	Płatki owsiane 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 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Mus owocowy 100g	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</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 z jabłek 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 z jabłek 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g	
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u>) , sałata z pomidorem i oliwą 50g	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.SOJ.SEL.GOR.</u>) , sałata z pomidorem i oliwą 50g
PN	serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2883,02 Białko (g) 147,63 Tłuszcz (g) 92,39 NKT (g) 47,43 Węglowodany(g) 346,65 Cukry (g) 67,89 Błonnik pokarm. 40,22 Sól (g) 9,04	Energia (kcal) 2731,97 Białko (g) 137,51 Tłuszcz (g) 84,07 NKT (g) 43,33 Węglowodany(g) 340,90 Cukry (g) 69,08 Błonnik pokarm. 32,96 Sól (g) 8,61

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 28.06.2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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>), dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g(<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko 200g	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>), szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko 200g	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, drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko 200g	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>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko 200g	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 drobiowa 80g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata z pomidorem, rzodkiewką i oliwą 10g, jabłko 200g
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 (<u>G</u>), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>SEL.</u>), kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml (<u>MLE.SEL</u>), ryba duszona w jarzynach 90g (<u>.SEL.RYB</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml		Grycikowa 400ml (<u>MLE.SEL</u>), ryba duszona w jarzynach 90g (<u>.SEL.RYB</u>), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>SEL.</u>)
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>GLU. .JAJ.SOJ. SEL.GOR.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>GLU. .JAJ.SOJ. SEL.GOR.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>GLU. .JAJ.SOJ. SEL.GOR.</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 10g, 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 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 kurczaka z jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), sałata 10g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2227,83 Białko (g) 94,99 Tłuszcz (g) 77,83 NKT (g) 34,80 Węglowodany (g) 270,31 Cukry (g) 82,58 Błonnik 34,91 Sól (g) 8,12	Energia (kcal) 2512,40 Białko (g) 110,29 Tłuszcz (g) 89,60 NKT (g) 42,67 Węglowodany (g) 298,81 Cukry (g) 85,67 Błonnik 36,64 Sól (g) 9,28	Energia (kcal) 2054,77 Białko (g) 94,42 Tłuszcz (g) 54,28 NKT (g) 32,44 Węglowodany (g) 283,23 Cukry (g) 84,92 Błonnik 30,64 Sól (g) 6,21	Energia (kcal) 2339,37 Białko (g) 109,61 Tłuszcz (g) 66,62 NKT (g) 40,32 Węglowodany (g) 311,28 Cukry (g) 88,65 Błonnik 32,59 Sól (g) 7,35	Energia (kcal) 2000,48 Białko (g) 103,65 Tłuszcz (g) 76,58 NKT (g) 37,10 Węglowodany (g) 205,09 Cukry (g) 35,83 Błonnik 39,71 Sól (g) 8,16

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.06.2024r (piątek)		
	Podstawowa dziecięca	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>), dżem 50g/ 2szt, szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko -200g	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, drobiowa 30g (<u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u>), sałata 10g, jabłko -200g
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 (<u>G</u>), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>SEL.</u>), kompot owocowy 250ml	Grycikowa 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), ryba duszona w jarzynach 90g (<u>.SEL.RYB.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 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>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g (<u>SEL.</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>), pasta z kurczaka z jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), sałata 10g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2637,05 Białko (g) 114,03 Tłuszcz (g) 100,10 NKT (g) 42,65 Węglowodany (g) 316,96 Cukry (g) 86,39 Błonnik 336,36 Sól (g) 9,86	Energia (kcal) 2631,23 Białko (g) 131,16 Tłuszcz (g) 83,26 NKT (g) 45,25 Węglowodany (g) 324,01 Cukry (g) 89,48 Błonnik 32,30 Sól (g) 9,99

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 29.06.2024r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	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>), twaróg 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>), twaróg 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>), twaróg 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 ze słodkiej kapusty 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 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 60g
PN	Sok wielowarzywny 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2004,38 Białko (g) 87,60 Tłuszcz (g) 59,40 NKT (g) 27,36 Węglowodany (g) 265,73 Cukry (g) 67,69 Błonnik pokarm. 30,69 Sól (g) 7,84	Energia (kcal) 2269,92 Białko (g) 106,21 Tłuszcz (g) 70,35 NKT (g) 34,32 Węglowodany (g) 286,72 Cukry (g) 64,76 Błonnik pokarm. 35,49 Sól (g) 8,92	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) 1843,69 Białko (g) 92,31 Tłuszcz (g) 64,46 NKT (g) 31,85 Węglowodany (g) 205,18 Cukry (g) 19,33 Błonnik pokarm. 39,77 Sól (g) 6,71

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 29.06.2024r (sobota)		
	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>), twaróg 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>), twaróg 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 ze słodkiej kapusty 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
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 10g, ogórek 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 30.06.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.GOR.</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 jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150G (<u>MLE.</u>)
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab gotowany 80g, koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml		Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab gotowany 80g, koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt, twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 1966,05 Białko (g) 96,04 Tłuszcz (g) 73,49 NKT (g) 3 1,82 Węglowodany(g) 216,50 Cukry (g) 53,16 Błonnik pokarm. 28,94 Sól (g) 6,68	Energia (kcal) 2222,84 Białko (g) 107,29 Tłuszcz (g) 84,28 NKT (g) 39,23 Węglowodany(g) 243,07 Cukry (g) 55,64 Błonnik pokarm. 30,62 Sól (g) 7,41	Energia (kcal) 1882,39 Białko (g) 89,71 Tłuszcz (g) 59,41 NKT (g) 3 1,92 Węglowodany(g) 247,27 Cukry (g) 69,06 Błonnik pokarm. 3122,24 Sól (g) 6,41	Energia (kcal) 2147,08 Białko (g) 116,33 Tłuszcz (g) 66,60 NKT (g) 3 9,58 Węglowodany(g) 258,46 Cukry (g) 53,15 Błonnik pokarm. 23,49 Sól (g) 8,31	Energia (kcal) 1959,59 Białko (g) 103,10 Tłuszcz (g) 75,96 NKT (g) 3 6,04 Węglowodany(g) 199,02 Cukry (g) 21,76 Błonnik pokarm.35,53 Sól (g) 6,94

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 30.06.2024r (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 łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka łopatkowa 30g (<u>SOJ.GOR.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml	
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab duszony 80g w jarzynami 100g(<u>SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml(<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), schab gotowany 80g, koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 250ml
PD	biszkopty 50g (<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>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek 60g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka wieprzowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 60g
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 80g(<u>MLE.</u>)	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2342,52 Białko (g) 107,21 Tłuszcz (g) 82,95 NKT (g) 3 5,50 Węglowodany(g) 277,75 Cukry (g) 78,65 Błonnik pokarm. 29,66 Sól (g) 7,34	Energia (kcal) 2258,86 Białko (g) 100,88 Tłuszcz (g) 64,38 NKT (g) 3 5,61 Węglowodany(g) 308,53 Cukry (g) 94,55 Błonnik pokarm. 22,93 Sól (g) 7,07