

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 25.03.2024r (poniedziałek)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml ( <b>MLE, GLU PSZ</b> ), kawa mleczna ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ) pasta z twarogu i szynki 100g ( <b>MLE. SOJ.</b> ), sałata 20g, pomidor 80g		Zacierka na mleku 300ml ( <b>MLE. GLU PSZ.</b> ), kawa mleczna ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ) , pasta z twarogu i szynki 100g ( <b>MLE. SOJ.</b> ), sałata 20g, pomidor 80g		Kawa zbożowa b/c 250ml ( <b>GLU JĘCZ. GLU ŻYT..</b> ) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <b>GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), pasta z twarogu i szynki 100g ( <b>MLE. SOJ.</b> ), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLE.</b> )
Obiad	Jarzynowa 400ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml		Brokułowa 400ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ), surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 10g ( <b>MLE.</b> ), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni, razowy 120g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa zielonogórska 80g ( <b>SOJ. MLE. GLU PSZ.</b> ), sałata 20g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno-żytni 120g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa zielonogórska 80g ( <b>SOJ. MLE. GLU PSZ.</b> ), sałata 20g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <b>GLU ŻYT. GLU PSZ. GLU ORK.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa zielonogórska 80g ( <b>SOJ. MLE. GLU PSZ.</b> ), sałata 20g
PN	Sok pomidorowy 300ml, Wafel ryżowy 1 szt-12g				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2106,90 Białko (g) 96,73 Tłuszcz (g) 49,56 NKT (g) 29,23 Węglowodany (g) 301,71 Cukry (g) 66,37 Błonnik pokarm. 35,61 Sól (g) 7,94	Energia (kcal) 2387,08 Białko (g) 114,66 Tłuszcz (g) 60,93 NKT (g) 36,76 Węglowodany (g) 326,30 Cukry (g) 66,58 Błonnik pokarm. 41,88 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) 2073,25 Białko (g) 99,27 Tłuszcz (g) 65,24 NKT (g) 34,36 Węglowodany (g) 246,47 Cukry (g) 30,23 Błonnik pokarm. 48,11 Sól (g) 7,91

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy

Jadłospis 25.03.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa / łatwostrawna dziecięca	łatwostrawna częściowo rozdrobniona (dziecięca)
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml ( <b><u>MLE.GLU PSZ.</u></b> ), kawa mleczna ( <b><u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u></b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g ( <b><u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u></b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b><u>MLE.</u></b> ), pasta z twarogu i szynki 100g ( <b><u>MLE.SOJ.</u></b> ), sałata 20g, pomidor 80g	Zacierka na mleku 300ml ( <b><u>MLE.GLU PSZ.</u></b> ), kawa mleczna ( <b><u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u></b> ) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g ( <b><u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u></b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b><u>MLE.</u></b> ), pasta z twarogu i szynki 100g ( <b><u>MLE.SOJ.</u></b> ), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN	Serek waniliowy 150g ( <b><u>MLE</u></b> )	
Obiad	Kalafiorowa 400m( <b><u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u></b> ), gulasz drobiowy gotowany 200g ( <b><u>GLU PSZ,SEL</u></b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml	Brokułowa 400m( <b><u>GLU PSZ.SEL.MLE.</u></b> ), gulasz drobiowy gotowany 200g ( <b><u>GLU PSZ,SEL</u></b> ), kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b><u>GLU JĘCZ.</u></b> ), buraczki gotowane 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Kisiel do picia 250ml	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g ( <b><u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u></b> ) masło 82% tłuszczu 15g ( <b><u>MLE.</u></b> ), kiełbasa zielonogórska 80g ( <b><u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u></b> ), sałata 20g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g ( <b><u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u></b> ) masło 82% tłuszczu 15g ( <b><u>MLE.</u></b> ), kiełbasa zielonogórska 80g ( <b><u>SOJ.MLE.GLU PSZ.</u></b> ), 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 26.03.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron 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> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	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> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	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> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	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> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.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> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )		serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )	serek wiejski 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Pieczarkowa z pęczakiem 400ml( <u>GLU PSZ.MLE.SEL</u> ), sztuka mięsa gotowana 80g ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ) w sosie własnym 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ),ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 30g( <u>SOJ.</u> ), sałata 10g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, ogórek kwaszony 80g
PN	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2082,64 Białko (g) 99,65 Tłuszcz (g) 72,39 NKT (g) 31,17 Węglowodany (g) 268,97 Cukry (g) 60,84 Błonnik pokarm 31,38 Sól (g) 7,24	Energia (kcal) 2561,35 Białko (g) 127,65 Tłuszcz (g) 89,64 NKT (g) 42,67 Węglowodany (g) 290,72 Cukry (g) 62,26 Błonnik pokarm 34,74 Sól (g) 9,71	Energia (kcal) 2063,00 Białko (g) 97,76 Tłuszcz (g) 59,35 NKT (g) 34,78 Węglowodany (g) 300,42 Cukry (g) 62,34 Błonnik pokarm 24,93 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2497,22 Białko (g) 128,08 Tłuszcz (g) 72,70 NKT (g) 42,49 Węglowodany (g) 316,40 Cukry (g) 64,59 Błonnik pokarm 25,91 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2134,18 Białko (g) 102,98 Tłuszcz (g) 79,77 NKT (g) 41,98 Węglowodany (g) 230,52 Cukry (g) 23,85 Błonnik pokarm 37,57 Sól (g) 7,81

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 26.03.2024r (wtorek)		
	Podstawowa / Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna częściowo rozdrobiona
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> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g	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> ), kiełbasa łopatkowa 80g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Budyń do picia 250ml ( <u>MLE.</u> )	
Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>MLE,SEL</u> ), pulpet wieprzowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ,JAJ,SEL</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ,SEL</u> ), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ,MLE</u> ), kompot owocowy 250ml
PD	Paluszki 70g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 100g ( <u>SEL.</u> ) sałata 20g, pomidor 80g
PN	Jogurt owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2405,27 Białko (g) 111,86 Tłuszcz (g) 81,59 NKT (g) 44,87 Węglowodany (g) 313,47 Cukry (g) 81,84 Błonnik 24,97 Sól (g) 7,30	Energia (kcal) 2405,27 Białko (g) 111,86 Tłuszcz (g) 81,59 NKT (g) 44,87 Węglowodany (g) 313,47 Cukry (g) 81,84 Błonnik 24,97 Sól (g) 7,30

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 27.03.2024 (środa)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), 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 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	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), filet z jarzynami duszony 150g ( <u>SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 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, surówka z marchwi z olejem 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) 2313,52 Białko (g) 109,93 Tłuszcz (g) 78,51 NKT (g) 38,73 Węglowodany (g) 271,65 Cukry (g) 57,17 Błonnik pokarm 37,30 Sól (g) 8,84	Energia (kcal) 2584,55 Białko (g) 127,59 Tłuszcz (g) 82,11 NKT (g) 4,35 Węglowodany(g) 307,89 Cukry (g) 69,78 Błonnik pokarm 42,85 Sól (g) 10,96	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 27.03.2024 (środa)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna / łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	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> ), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g ( <u>JAJ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 20g, papryka 40g	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
<b>II ŚN</b>	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <u>MLE.</u> )	
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), filet z jarzynami duszony 150g ( <u>SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 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
<b>PD</b>	Kisiel do picia 250ml	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 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
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2495,90 Białko (g) 110,53 Tłuszcz (g) 29,88 NKT (g) 35,15 Węglowod.(g) 331,77 Cukry (g) 104,32 Błonnik pokarm 33,90 Sól (g) 8,66	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 28.03.2024r (czwartek)**

	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.GOR.</u> ), sałata 10g		Płatki owsiane na mleku 300.ml ( <u>GLU OWS.MLE.</u> ) kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE</u> ), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ) _ sałata 10g		Kawa zbożowa b/c 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g
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 włoszczyzny 150g ( <u>GOR.</u> ), kompot z jabłek 250ml		Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE.SEL.</u> ), pulpet drobiowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ,sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.,SEL.</u> ),ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, ,kompot z jabłek 250ml		Krupnik z ryżu 400ml ( <u>MLE.SEL.</u> ), pulpet drobiowy gotowany 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), ,sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ.,SEL.</u> ),ziemniaki 200g, surówka z włoszczyzny 150g ( <u>GOR.</u> )
PD		Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR.SEL.</u> ), pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR.SEL.</u> ), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u> ), pomidor 50g
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	jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2262,44 Białko (g) 103,81 Tłuszcz (g) 73,92 NKT (g) 37,18 Węglowodany (g) 282,48 Cukry (g) 57,81 Błonnik pokarm. 27,91 Sól (g) 6,38	Energia (kcal) 2526,41 Białko (g) 115,10 Tłuszcz (g) 83,92 NKT (g) 43,40 Węglowodany (g) 313,62 Cukry (g) 71,06 Błonnik pokarm. 35,17 Sól (g) 10,02	Energia (kcal) 2020,79 Białko (g) 94,31 Tłuszcz (g) 48,84 NKT (g) 29,93 Węglowodany (g) 288,37 Cukry (g) 54,96 Błonnik pokarm. 26,21 Sól (g) 4,52	Energia (kcal) 2313,58 Białko (g) 107,06 Tłuszcz (g) 58,82 NKT (g) 36,17 Węglowodany (g) 323,93 Cukry (g) 69,11 Błonnik pokarm. 31,77 Sól (g) 7,81	Energia (kcal) 1908,00 Białko (g) 87,74 Tłuszcz (g) 59,05 NKT (g) 31,70 Węglowodany (g) 236,43 Cukry (g) 35,06 Błonnik pokarm. 43,18 Sól (g) 8,43

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 28.03.2024r (czwartek)**

	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 z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g	Płatki owsiane na mleku 300.ml ( <u>GLU OWS.MLE.</u> ) kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ), chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g	Płatki owsiane na mleku 300.ml ( <u>GLU OWS.MLE.</u> ) kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ), chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 100g( <u>MLE.</u> ), szynka łopatkowa 30g ( <u>SOJ.GOR.</u> ), sałata 10g
II ŚN	Jabłko 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>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u> ), _ sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 80g ( <u>GLU.JAJSOJ.MLE.GOR. SEL.</u> ), _ sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z kurczaka z jarzynami 80g ( <u>SEL.</u> ), sałata 20g
PN	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 29.03. 2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 50g/2szt, ser żółty 30g ( <u>MLE.</u> ), sałata 20g, jabłko 200g	Zacierka na mleku 300ml ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), dżem 50g/2szt, szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.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 50g/2szt, szynka drobiowa 30g ( <u>SOJ.MLE.SEL.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> ), szynka drobiowa 80g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u> ), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 80g ( <u>SOJ.MLE.SEL.GOR.</u> ) sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )		Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml ( <u>MLE.SEL.</u> ), ryba smażona ( <u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), ryba duszona z warzywami 100g ( <u>RYB.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), ryba duszona z warzywami 100g ( <u>RYB.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), ryba duszona z warzywami 100g ( <u>RYB.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g ( <u>GLU PSZ.MLE.</u> ), kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), ryba duszona z warzywami 100g ( <u>RYB.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem
PD		Chleb pszenno żytni 40g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g ( <u>JAJ.</u> )		Chleb pszenno żytni 40g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u> ), sałata 10g	Chleb razowy 40g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g ( <u>JAJ.</u> )
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> ), sałata z pomidorem i oliwą 50g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> ), sałata z pomidorem i oliwą 50g	Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g, ( <u>MLE.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), pasta z twarogu i kapusty pekińskiej z majerankiem 100g, ( <u>MLE.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Sok pomidorowy 300ml				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2189,77 Białko (g) 81,29 Tłuszcz (g) 71,48 NKT (g) 31,98 Węglowodany (g) 290,06 Cukry (g) 87,68 Błonnik 32,59 Sól (g) 6,74	Energia (kcal) 2608,74 Białko (g) 105,20 Tłuszcz (g) 98,01 NKT (g) 48,83 Węglowodany (g) 309,16 Cukry (g) 87,63 Błonnik 36,00 Sól (g) 7,39	Energia (kcal) 1944,42 Białko (g) 78,98 Tłuszcz (g) 50,20 NKT (g) 28,33 Węglowodany (g) 276,33 Cukry (g) 89,33 Błonnik 32,40 Sól (g) 5,64	Energia (kcal) 2372,66 Białko (g) 104,74 Tłuszcz (g) 77,23 NKT (g) 46,89 Węglowodany (g) 302,83 Cukry (g) 90,95 Błonnik 32,98 Sól (g) 6,93	Energia (kcal) 1810,04 Białko (g) 90,22 Tłuszcz (g) 66,44 NKT (g) 33,80 Węglowodany (g) 193,00 Cukry (g) 58,80 Błonnik 42,78 Sól (g) 8,01

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 29.03. 2024r (piątek)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna / Łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE.</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), dżem 50g/2szt, ser żółty 30g ( <b>MLE.</b> ), sałata 20g, jabłko 200g	Zacierka na mleku 300ml ( <b>GLU PSZ.MLE.</b> ), kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), dżem 50g/2szt, szynka drobiowa 30g( <b>SOJ.MLE.SEL.GOR.</b> ) sałata 20g, jabłko 200g
<b>II ŚN</b>	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLE.</b> )	
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>MLE.SEL.</b> ), ryba smażona ( <b>RYB.JAJ.GLU PSZ.</b> ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Płatkowa 400ml ( <b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b> ), ryba duszona z warzywami 100g ( <b>RYB.SEL.</b> ), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml
<b>PD</b>	Chrupki kukurydziane 70g -1op	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <b>MLE.</b> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), twarożek z natką pietruszki 80g ( <b>MLE.</b> ), sałata z pomidorem i oliwą 50g
<b>PN</b>	Mus owocowy 100g	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2500,00 Białko (g) 89,78 Tłuszcz (g) 75,06 NKT (g) 33,58 Węglowodany (g) 348,83 Cukry (g) 93,48 Błonnik 36,90 Sól (g) 5,35	Energia (kcal) 2259,51 Białko (g) 87,68 Tłuszcz (g) 53,97 NKT (g) 29,80 Węglowodany (g) 338,49 Cukry (g) 95,63 Błonnik pokarm 36,74 Sól (g) 4,39

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 30.03.2024r (sobota)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciężowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciężowa/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> ), miód 50g/2szt, szynka drobiowa 30g ( <u>MLE.GOR.SEL.SOJ.</u> ) sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni, razowy 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 80g ( <u>MLE.GOR.SEL.SOJ.</u> ) sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), miód 50g/2szt, szynka drobiowa 30g ( <u>MLE.GOR. SEL.SOJ.</u> ) sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml ( <u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka drobiowa 80g ( <u>MLE.GOR. SEL.SOJ.</u> ) sałata 20g, 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> ), drobiowa 80g ( <u>MLE.GOR. SEL.SOJ.</u> ) sałata 20g, ogórek kiszony 60g
II ŚN		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u> ), sałata 10g		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u> ), sałata 10g	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), polędwica sopocka 30g ( <u>GLU. JAJ.SOJ.SEL.GOR.</u> ), sałata 10g
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), makaron 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ), surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml		Brokułowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), sos pomidorowy z mięsem 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), makaron 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ), buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml		Brokułowa 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), sos pomidorowy z mięsem 200g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), makaron 200g ( <u>GLU PSZ.</u> ), surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb pszenno żytni 40g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ) pulpet drobiowy 50g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), pomidor 50g		Chleb pszenno żytni 40g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ) pulpet drobiowy 50g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), pomidor 50g	Chleb razowy 40g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 10g ( <u>MLE.</u> ) pulpet drobiowy 50g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z oliwą 50g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g ( <u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g
PN	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ), twarożek z koperkiem 80g ( <u>MLE.</u> ),				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2 206,46 Białko (g) 89,05 Tłuszcz (g) 62,40 NKT (g) 28,14 Węglowodany (g) 308,39 Cukry (g) 67,39 Błonnik pokarm. 39,47 Sól (g) 6,61	Energia (kcal) 2252,71 Białko (g) 116,23 Tłuszcz (g) 63,35 NKT (g) 29,09 Węglowodany (g) 285,60 Cukry (g) 69,87 Błonnik pokarm. 40,85 Sól (g) 6,61	Energia (kcal) 0163,63 Białko (g) 92,92 Tłuszcz (g) 53,06 NKT (g) 28,77 Węglowodany (g) 319,20 Cukry (g) 63,20 Błonnik pokarm. 25,11 Sól (g) 5,55	Energia (kcal) 2201,67 Białko (g) 120,00 Tłuszcz (g) 54,31 NKT (g) 29,7 Węglowodany (g) 295,16 Cukry (g) 64,34 Błonnik pokarm. 25,91 Sól (g) 5,54	Energia (kcal) 2124,00 Białko (g) 110,44 Tłuszcz (g) 68,71 NKT (g) 33,31 Węglowodany (g) 246,79 Cukry (g) 25,30 Błonnik pokarm.42,06 Sól (g) 6,67

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 30.03.2024r (sobota)**

	<b>Podstawowa dziecięca</b>	<b>Łatwostrawna /częściowo rozdrobniona dziecięca</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno-żytni, razowy 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), twarożek z koperkiem 80g ( <b>MLE.</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>MLE,GOR. SEL.SOJ.</b> ) sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Kawa mleczna 250ml ( <b>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</b> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), twarożek z koperkiem 80g ( <b>MLE.</b> ), szynka drobiowa 30g ( <b>MLE,GOR. SEL.SOJ.</b> ) sałata 20g, pomidor 80g
<b>II ŚN</b>	kisiel do picia 250ml	
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński 400ml ( <b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b> ), sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g ( <b>GLU PSZ.SEL.</b> ), ryż brązowy 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml	Brokułowa 400ml ( <b>GLU PSZ.MLE.SEL.</b> ), sos pomidorowy z mięsem 200g ( <b>GLU PSZ.SEL.</b> ), ryż biały 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml
<b>PD</b>	Paluszki 70g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <b>SOJ.</b> ), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g ( <b>GLU PSZ.GLU ŻYT.</b> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <b>MLE.</b> ), kiełbasa szynkowa 80g ( <b>SOJ.</b> ), sałata z oliwą 50g
<b>PN</b>	Sok marchwiowo – bananowy 330ml	
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2450,27 Białko (g) 90,63 Tłuszcz (g) 61,97 NKT (g) 28,38 Węglowodany (g) 361,91 Cukry (g) 106,71 Błonnik pokarm. 43,70 Sól (g) 8,67	Energia (kcal) 2411,76 Białko (g) 94,40 Tłuszcz (g) 53,88 NKT (g) 53,88 Węglowodany (g) 372,35 Cukry (g) 103,67 Błonnik pokarm. 29,07 Sól (g) 7,67

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 31.03.2024r (niedziela)**

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml ( <u>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> ), kiełbasa biała 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g		Kakao na mleku 250ml ( <u>MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wiejska 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 wiejska 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g
II ŚN		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>MLE, GOR. SEL. SOJ.</u> ) rzodkiewka w plastrach 30g		Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>MLE, GOR. SEL. SOJ.</u> ), pomidor 50g	Chleb chrupki ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ), szynka drobiowa 30g ( <u>MLE, GOR. SEL. 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, 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		Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL. MLE.</u> ), udo gotowane 200g -1szt ( <u>SEL.</u> ), sos koperkowy 100ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem
PD		Chleb 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) 2190,66 Białko (g) 115,78 Tłuszcz (g) 77,79 NKT (g) 39,41 Węglowodany(g) 244,61 Cukry (g) 54,33 Błonnik pokarm. 26,23 Sól (g) 7,71	Energia (kcal) 2448,03 Białko (g) 134,73 Tłuszcz (g) 88,21 NKT (g) 45,97 Węglowodany(g) 264,47 Cukry (g) 56,15 Błonnik pokarm. 30,93 Sól (g) 8,98	Energia (kcal) 2255,15 Białko (g) 122,11 Tłuszcz (g) 76,24 NKT (g) 40,28 Węglowodany(g) 259,11 Cukry (g) 57,61 Błonnik pokarm. 23,67 Sól (g) 8,36	Energia (kcal) 2529,55 Białko (g) 142,36 Tłuszcz (g) 86,61 NKT (g) 46,85 Węglowodany(g) 283,08 Cukry (g) 60,00 Błonnik pokarm. 26,19 Sól (g) 9,63	Energia (kcal) 2173,48 Białko (g) 108,03 Tłuszcz (g) 94,92 NKT (g) 40,41 Węglowodany(g) 204,76 Cukry (g) 19,18 Błonnik pokarm. 36,74 Sól (g) 6,81

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 31.03.2024r (niedziela)		
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna /łatwostrawna częściowo rozdrobniona dziecięca
Śniadanie	kakao na mleku 250ml ( <u>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 wiejska 50g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, papryka 40g	Kakao na mleku 250ml ( <u>MLE.</u> ) chleb pszenno- żytni 100g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ), masło 82% tłuszczu 15g ( <u>MLE.</u> ), szynka wiejska 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) 2710,66 Białko (g) 141,76 Tłuszcz (g) 87,63 NKT (g) 45,04 Węglowodany(g) 320,99 Cukry (g) 67,39 Błonnik pokarm. 38,15 Sól (g) 9,20	Energia (kcal) 2537,84 Białko (g) 128,11 Tłuszcz (g) 78,53 NKT (g) 40,57 Węglowodany(g) 315,23 Cukry (g) 68,41 Błonnik pokarm. 30,89 Sól (g) 8,38