

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jałospis 25.12.2023r (poniedziałek)**

	Podstawowa	Podstawowa (I,II,III trymestr)	Lekkostrawna	Lekkostrawna ( OL )	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałatka z sałaty i rzodkiewki z olejem 50g jabłko 150g- 1szt		Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałatka z sałaty z olejem 50g, jabłko 150g -1szt		Kawa zbożowa 250ml (1,G), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 80g (6), sałatka z sałaty z olejem 50g, jabłko 150g -1szt	Płynna mleczna 500ml (1,3,6,7) Herbata 250ml
II ŚN		wafel ryżowy 12g, szynka drobiowa 30g (6), pomidor 50g		wafel ryżowy 12g, szynka drobiowa 30g (6), pomidor 50g	wafel ryżowy 12g, szynka drobiowa 30g (6), pomidor 50g	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml(1,G), udo gotowane 200g -1szt (9), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)		Pomidorowa z makaronem 400ml(1,7,G), udo gotowane 200g-1szt (9), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7,G), kompot owocowy 250ml (G)		Pomidorowa z makaronem 400ml(1,7,G), udo gotowane 200g (9) sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Płynna mięsna (1,7) 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
PD		Chleb pszenny 40g (1), masło 10g (7), schab gotowany w jarzynach 30g (G)		Chleb pszenny 40g (1), masło 10g (7), schab gotowany w jarzynach 30g (G)	Chleb o niskim IG 40g (1), masło 10g (7) schab gotowany w jarzynach 30g (G)	
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), ser żółty 30g (7), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), ser żółty 30g (7), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), twaróg 50g (7), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), twaróg 50g (7), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (1) masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa 80g (6), twaróg 50g (7), sałata 20g, pomidor 80g	Płynna mięsna (1,7,G) 500ml Herbata 250ml
PN	chleb chrupki (1) 5g- 1szt, sok pomidorowy 330g					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g (7)
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2160,42 Białko (g) 108,55 Tłuszcz (g) 73,54 NKT (g) 34,92 Węglowodany(g) 250,90 Cukry (g) 68,32 Błonnik pokarm. 32,87 Sól (g) 8,76	Energia (kcal) 2404,49 Białko (g) 122,78 Tłuszcz (g) 83,05 NKT (g) 41,13 Węglowodany(g) 275,42 Cukry (g) 69,92 Błonnik pokarm. 34,95 Sól (g) 9,77	Energia (kcal) 2235,12 Białko (g) 113,12 Tłuszcz (g) 75,29 NKT (g) 36,63 Węglowodany(g) 264,08 Cukry (g) 69,13 Błonnik pokarm. 26,30 Sól (g) 8,07	Energia (kcal) 2440,01 Białko (g) 129,87 Tłuszcz (g) 78,33 NKT (g) 37,80 Węglowodany(g) 288,53 Cukry (g) 70,72 Błonnik pokarm. 28,38 Sól (g) 9,10	Energia (kcal) 2252,40 Białko (g) 120,34 Tłuszcz (g) 83,32 NKT (g) 83,32 Węglowodany(g) 235,46 Cukry (g) 38,78 Błonnik pokarm. 43,02 Sól (g) 8,96	Energia (kcal) 2325,48 Białko (g) 107,50 Tłuszcz (g) 80,25 NKT (g) 39,56 Węglowodany (g) 284,22 Cukry (g) 44,58 Błonnik pokarm. 16,15 Sól (g) 6,37

<b>Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy</b>				
<b>Jadłospis 25.12.2023r (poniedziałek)</b>				
	<b>Podstawowa dzieci</b>	<b>Lekkostrawna (1-3rz)</b>	<b>Lekkostrawna dzieci</b>	<b>Biegunka</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b> , sałatka z sałaty i rzodkiewki z olejem 50g, jabłko 150g -1szt	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 60g <b>(6)</b> , sałatka z sałaty z olejem 30g, jabłko 150g -1szt	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b> , sałatka z sałaty z olejem 50g, jabłko 150g -1szt	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
<b>II ŚN</b>	budyń do picia 250ml <b>(1,G)</b>			paluszki 70g
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400ml <b>(1, G)</b> , udo gotowane 200g -1szt <b>(9)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , marchew gotowana 150g <b>(1,7,G)</b> , kompot z owocowy 250ml <b>(G)</b>	Pomidorowa z makaronem 200ml <b>(1,7,G)</b> , udo gotowane 100g <b>(9)</b> , sos koperkowy 50ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 100g <b>(G)</b> , marchew gotowana 70g <b>(1,7,G)</b> , kompot z owocowy 250ml <b>(G)</b>	Pomidorowa z makaronem 400ml <b>(1,7,G)</b> , udo gotowane-1szt 200g <b>(9)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , marchew gotowana 150g <b>(1,7,G)</b> , kompot z owocowy 250ml <b>(G)</b>	Ryżanka 400ml <b>(1,7,G)</b> , udo gotowane 200g <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , marchew gotowana 150g <b>(1,7)</b>
<b>PD</b>	chrupki kukurydziane 70g			
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 80g <b>(6)</b> , ser żółty 30g <b>(7)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 60g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa 80g <b>(6)</b> , twaróg 50g <b>(7)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6)</b>
<b>PN</b>	mus owocowy – warzywny pasteryzowany 100g			wafle ryżowe 3 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2568,81 Białko (g) 121,37 Tłuszcz (g) 79,88 NKT (g) 37,95 Węglowodany(g) 324,03 Cukry (g) 79,47 Błonnik pokarm. 36,44 Sól (g) 7,39	Energia (kcal) 1759,91 Białko (g) 76,29 Tłuszcz (g) 61,63 NKT (g) 33,86 Węglowodany(g) 216,93 Cukry (g) 45,92 Błonnik pokarm. 18,29 Sól (g) 4,46	Energia (kcal) 2575,06 Białko (g) 122,38 Tłuszcz (g) 80,40 NKT (g) 39,52 Węglowodany(g) 327,62 Cukry (g) 67,46 Błonnik pokarm. 27,40 Sól (g) 6,75	Energia (kcal) 2098,88 Białko (g) 99,21 Tłuszcz (g) 56,51 NKT (g) 27,85 Węglowodany(g) 288,37 Cukry (g) 14,08 Błonnik pokarm. 22,54 Sól 8,00

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten	5. Orzeszki ziemne (arachidowe)	9. Seler i produkty pochodne	13. Łubin
2. Skorupiaki i produkty pochodne	6. Soja i produkty pochodne	10. Gorczyca	14. Mięczaki
3. Jaja i produkty pochodne	7. Mleko i produkty pochodne	11. Nasiona sezamu	
4. Ryby i produkty pochodne	8. Orzechy	12. Dwutlenek siarki	

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piec – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 26.12..2023r (wtorek)**

	<b>Podstawowa</b>	<b>Podstawowa (I,II,III trymestr)</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Lekkostrawna ( OL )</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Płynna wzmocniona</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , jajko gotowane 1szt <b>(3)</b> , szynka- ogonowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka- ogonowa 100g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko 200g -1szt	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka- ogonowa 100g <b>(6)</b> sałata 20g, jabłko 200g -1szt	Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , jajko gotowane 1szt <b>(3)</b> szynka-ogonowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,3,6,7)</b> Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		Wafel ryżowy 12g, szynka z indyka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g		Wafel ryżowy 12g, szynka z indyka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g	Wafel ryżowy 12g szynka z indyka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g	
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml <b>(7,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(9,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Pomidorowa z ryżem 400ml <b>(7,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(9,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> buraczek 150g, kompot truskawkowy 250ml <b>(G)</b>		Pomidorowa z ryżem 400ml <b>(7,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(9,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty białej z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,7,9)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami 50g <b>(G)</b>		Chleb pszenny 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami 50g <b>(G)</b>	Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta z kurczaka z jarzynami 50g <b>(G)</b>	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa, chuda 100g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa, chuda 100g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka wieprzowa, chuda 100g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb chrupki 10g- 2szt, twarożek z natką pietruszki 80g <b>(7)</b>					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 1950,24 Białko (g) 105,82 Tłuszcz (g) 59,30 NKT (g) 30,36 Węglowodany(g) 235,87 Cukry (g) 50,42 Błonnik pokarm. 26,88 Sól (g) 7,91	Energia (kcal) 2134,64 Białko (g) 123,40 Tłuszcz (g) 61,19 NKT (g) 30,82 Węglowodany(g) 257,89 Cukry (g) 53,22 Błonnik pokarm. 31,80 Sól (g) 8,96	Energia (kcal) 2023,66 Białko (g) 112,22 Tłuszcz (g) 54,32 NKT (g) 33,58 Węglowodany(g) 260,29 Cukry (g) 69,54 Błonnik pokarm. 23,85 Sól (g) 7,15	Energia (kcal) 2319,84 Białko (g) 131,78 Tłuszcz (g) 63,74 NKT (g) 39,54 Węglowodany(g) 292,11 Cukry (g) 71,92 Błonnik pokarm. 27,09 Sól (g) 8,26	Energia (kcal) 1962,33 Białko (g) 100,95 Tłuszcz (g) 74,90 NKT (g) 37,78 Węglowodany(g) 203,95 Cukry (g) 23,54 Błonnik pokarm. 38,55 Sól (g) 7,12	Energia (kcal) 2244,40 Białko (g) 107,09 Tłuszcz (g) 70,32 NKT (g) 37,15 Węglowodany(g) 286,83 Cukry (g) 47,81 Błonnik pokarm. 19,39 Sól (g) 5,78

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy				
Jadłospis 26.12.2023r (wtorek)				
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna (1-3rz)	Lekkostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), jajko gotowane 1szt (3,10,G), szynka-ogonowa 50g (6), sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka-ogonowa 60g (6), sałata 20g, jabłko 200g -1szt	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka-ogonowa 100g (6) sałata 20g, jabłko 200g -1szt	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Kisiel do picia 250ml			paluszki
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml(7,G), schab gotowany 80g (9,G), sos koperkowy 100ml (1,G), ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z ryżem 200ml (7,G), schab gotowany 50g (9,G), sos koperkowy 50ml (1,G), ziemniaki 100g (G) buraczek 70g, kompot owocowy 250ml (G)	Pomidorowa z ryżem 400ml (7,G), schab gotowany 80g (9,G), sos koperkowy 100ml (1,G), ziemniaki 200g (G) buraczek 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Grycikowa 400ml(1,7,G), schab gotowany 80g (G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7)
PD	Herbatniki 100g (1)			
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa, chuda 100g (6), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa, chuda 60g (6), sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka wieprzowa, chuda 100g (6), sałata 20g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	Chleb chrupki 10g- 2szt, twarożek z natką pietruszki 80g (7)			wafle ryżowe 3 szt
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2433,10 Białko (g) 114,40 Tłuszcz (g) 69,51 NKT (g) 31,83 Węglowodany (g) 324,25 Cukry (g) 98,73 Błonnik 28,86 Sól (g) 8,72	Energia (kcal) 1637,23 Białko (g) 70,13 Tłuszcz (g) 51,18 NKT (g) 31,13 Węglowodany (g) 217,40 Cukry (g) 82,46 Błonnik 15,58 Sól (g) 4,22	Energia (kcal) 2465,48 Białko (g) 120,70 Tłuszcz (g) 60,90 NKT (g) 32,44 Węglowodany (g) 347,05 Cukry (g) 105,04 Błonnik 24,78 Sól (g) 8,26	Energia (kcal) 1926,32 Białko (g) 86,88 Tłuszcz (g) 44,04 NKT (g) 25,41 Węglowodany (g) 285,53 Cukry (g) 13,62 Błonnik 22,37 Sól (g) 7,61

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- |                                   |                                 |                              |              |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten       | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin    |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne     | 10. Gorczyca                 | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne       | 7. Mleko i produkty pochodne    | 11. Nasiona sezamu           |              |
| 4. Ryby i produkty pochodne       | 8. Orzechy                      | 12. Dwutlenek siarki         |              |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 28.12.2023r (środa)**

	Podstawowa	Podstawowa (I,II,III trymestr)	Lekkostrawna	Lekkostrawna (OL)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g <b>(3,G)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 80g		Kasza manna na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko 150g		Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z rzodkiewkami 60g <b>(3G,)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 80g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,6,7)</b> Herbata 250ml
II ŚN		Serek Wiejski 200g <b>(7)</b>		Serek Wiejski 200g <b>(7)</b>	Serek Wiejski 200g <b>(7)</b>	
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , filet z jarzynami 150g <b>(1,9, D)</b> , ryż brązowy 200g <b>(G)</b> , sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>(1,7,G)</b> gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g <b>(1,G)</b> , ryż biały 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml <b>(1,7,G)</b> gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g <b>(1,G)</b> , ryż brązowy 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,3,7,9)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
PD		Chleb razowy 40g, <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>		Chleb pszenny 40g, <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,9,G)</b>	Chleb razowy 40g, <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>	
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata z/c 250ml chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg kostka 50g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
PN	Chleb ryżowy 12g- 1szt. , jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2257,75 Białko (g) 103,48 Tłuszcz (g) 70,02 NKT (g) 31,78 Węglowodany (g) 285,50 Cukry (g) 58,69 Błonnik pokarm 38,02 Sól (g) 8,49	Energia (kcal) 2563,39 Białko (g) 134,63 Tłuszcz (g) 78,55 NKT (g) 37,10 Węglowodany(g) 310,76 Cukry (g) 61,21 Błonnik pokarm 39,67 Sól (g) 10,93	Energia (kcal) 2345,48 Białko (g) 101,07 Tłuszcz (g) 61,90 NKT (g) 33,05 Węglowodany(g) 334,07 Cukry (g) 61,21 Błonnik pokarm 25,53 Sól (g) 5,87	Energia (kcal) 2718,43 Białko (g) 132,29 Tłuszcz (g) 77,85 NKT (g) 43,11 Węglowodany(g) 359,39 Cukry (g) 62,19 Błonnik pokarm 27,18 Sól (g) 8,32	Energia (kcal) 2172,38 Białko (g) 111,01 Tłuszcz (g) 74,52 NKT (g) 37,90 Węglowodany (g) 244,08 Cukry (g) 23,33 Błonnik pokarm 44,25 Sól (g) 7,57	Energia (kcal) 2207,39 Białko (g) 112,22 Tłuszcz (g) 69,46 NKT (g) 36,56 Węglowodany (g) 275,90 Cukry (g) 47,53 Błonnik pokarm .16,28 Sól (g) 6,96

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 28.12.2023r (środa)				
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna dzieci (1-3rż)	Lekkostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta jajeczna z rzodkiewkami 50g (3,G), szynka drobiowa 30g (6), sałata 20g, papryka 80g	Kasza manna na mleku 150ml (1,7,G), kawa mleczna 150ml (1,7,G), chleb pszenny 80g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka drobiowa 50g (6), sałata 20g, jabłko 150g	Kasza manna na mleku 300ml (1,7,G), kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (6), sałata 20g, jabłko 150g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Serek homogenizowany owocowy 150g (7)			paluszki 70g (1)
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml (1,7,G), filet z jarzynami 150g (9, D), ryż brązowy 200g (G), sałatka z ogórka kiszzonego 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Ziemniaczanka z pomidorami 200ml (1,7,G) gulasz drobiowy ze szpinakiem 100g (1,G), ryż biały 100g (G), surówka z marchwi z olejem 70g, kompot owocowy 250ml (G)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (1,7,G) gulasz drobiowy ze szpinakiem 200g (1,G), ryż biały 200g (G), surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Ryzanka 400ml (1,7,G), filet gotowany (1,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7)
P D	Kisiel do picia 250ml (G)			
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twaróg kostka 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6), sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twaróg kostka 50g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6), sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twaróg kostka 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6), sałata 20g, pomidor 100g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany			Chrupki kukurydziane 70g
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2538,38 Białko (g) 1114,56 Tłuszcz (g) 33,33 NKT (g) 36,19 Węglowod. (g) 333,43 Cukry (g) 104,32 Błonnik pokarm 33,90 Sól (g) 8,19	Energia (kcal) 1530,33 Białko (g) 73,54 Tłuszcz (g) 45,76 NKT (g) 28,54 Węglowodany (g) 198,88 Cukry (g) 75,61 Błonnik pokarm 16,19 Sól (g) 3,46	Energia (kcal) 2379,75 Białko (g) 109,79 Tłuszcz (g) 56,50 NKT (g) 32,01 Węglowodany (g) 346,5 Cukry (g) Błonnik pokarm 25,92 Sól (g) 5,77	Energia (kcal) 1896,54 Białko (g) 88,10 Tłuszcz (g) 43,50 NKT (g) 25,29 Węglowodany (g) 278,36 Cukry (g) 13,61 Błonnik 21,94 Sól (g) 7,52

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- |                                   |                                 |                              |              |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten       | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin    |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne     | 10. Gorczyca                 | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne       | 7. Mleko i produkty pochodne    | 11. Nasiona sezamu           |              |
| 4. Ryby i produkty pochodne       | 8. Orzechy                      | 12. Dwutlenek siarki         |              |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 28.12.2023r (czwartek)**

	Podstawowa	Podstawowa (I,II,III trymestr)	Lekkostrawna	Lekkostrawna ( OL )	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka delikatesowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka delikatesowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka delikatesowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 80g	Płynna mleczna wzbogacona 500ml <b>(1,3,6,7)</b> Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>		Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>	
<b>Obiad</b>	Ogórkowa 400ml <b>(1,7,9G)</b> , sztuka mięsa 80g <b>(9,G,D)</b> w sosie własnym 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml <b>(G)</b>		Krupnik 400ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet wieprzowy 100g <b>(1,3,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , brokuł z wody 150g <b>(G)</b> , kompot z jabłek 250ml <b>(G)</b>	Krupnik 400ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet wieprzowy 100g <b>(1,3,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , marchew gotowana 150g <b>(1,7,G)</b> , kompot z jabłek 250ml	Krupnik 400ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet wieprzowy 100g <b>(1,3,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,7)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>PD</b>		Chleb pszenny 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,9)</b>		Chleb pszenny 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>	Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta z soczewicy 100g <b>(G)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta z soczewicy 100g <b>(G)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> sałata 20g, pomidor 80g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb chrupki <b>(1)</b> 10g- 2szt, twarożek z natką pietruszki 50g <b>(7)</b>					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2268,96 Białko (g) 105,35 Tłuszcz (g) 59,02 NKT (g) 29,24 Węglowodany (g) 309,97 Cukry (g) 69, Błonnik pokarmowy 41,21 Sól (g) 7,00	Energia (kcal) 2505,22 Białko (g) 125,35 Tłuszcz (g) 71,39 NKT (g) 37,12 Węglowod. (g) 320,17 Cukry (g) 71,51 Błonnik pokarm. 43,12 Sól (g) 8,37	Energia (kcal) 2164,20 Białko (g) 99,39 Tłuszcz (g) 53,74 NKT (g) 32,28 Węglowodany (g) 308,09 Cukry (g) 54,92 Błonnik pokarmowy 27,66 Sól (g) 6,40	Energia (kcal) 2366,81 Białko (g) 119,36 Tłuszcz (g) 62,41 NKT (g) 37,42 Węglowodany (g) 318,26 Cukry (g) 57,26 Błonnik pokarmowy 29,57 Sól (g) 7,77	Energia (kcal) 2010,02 Białko (g) 98,91 Tłuszcz (g) 59,51 NKT (g) 30,18 Węglowodany (g) 248,28 Cukry (g) 27,60 Błonnik pokarmowy 46,78 Sól (g) 6,06	Energia (kcal) 2199,83 Białko (g) 110,69 Tłuszcz (g) 67,77 NKT (g) 36,01 Węglowod. (g) 277,99 Cukry (g) 45,61 Błonnik pokarm. 18,99 Sól (g) 6,69

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 28.12.2023r (czwartek)**

	<b>Podstawowa dzieci</b>	<b>Lekkostrawna dzieci (1-3rż)</b>	<b>Lekkostrawna dzieci</b>	<b>Biegunka</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, papryka 80g	Płatki owsiane na mleku 150ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 25g/1szt, szynka delikatesowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Płatki owsiane na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 25g/1szt, szynka delikatesowa 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angiela 100g <b>(1)</b> , masło 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b>
<b>II ŚN</b>	Serek owocowy 150g <b>(7)</b>			paluszki
<b>Obiad</b>	Ogórkowa 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , sztuka mięsa 80g <b>(G)</b> w sosie własnym 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Krupnik 200ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet wieprzowy 100g <b>(1,3,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , brokuł z wody 150g <b>(G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Krupnik 400ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet wieprzowy 100g <b>(1,3,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , brokuł z wody 150g <b>(G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Ryżanka 400ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet wieprzowy <b>(1,3,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , marchew gotowana 150g <b>(1,7,G)</b>
<b>PD</b>	Chrupki kukurydziane 70g			Chrupki kukurydziane 70G
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta z soczewicy 100g <b>(G)</b> , szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6)</b> sałata 20g, pomidor 80g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , szynka drobiowa 80g <b>(6)</b> sałata 20g, pomidor 80g	herbata 250ml b/c, angiela 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
<b>PN</b>	Chleb chrupki <b>(1)</b> 5g- 1szt , twarożek z natką pietruszki 50g <b>(7)</b>			wafle ryżowe 3 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 1989,10 Białko (g) 98,76 Tłuszcz (g) 63,60 NKT (g) 31,30 Węglowodany (g) 241,63 Cukry (g) 83,35 Błonnik 31,37 Sól (g) 5,86	Energia (kcal) 1601,29 Białko (g) 83,60 Tłuszcz (g) 41,47 NKT (g) 26,57 Węglowodany (g) 213,83 Cukry (g) 58,47 Błonnik 22,10 Sól (g) 4,06	Energia (kcal) 2441,22 Białko (g) 109,06 Tłuszcz (g) 57,93 NKT (g) 33,81 Węglowodany (g) 357,26 Cukry (g) 58,82 Błonnik pokarmowy Sól (g)	Energia (kcal) 1926,32 Białko (g) 86,88 Tłuszcz (g) 44,04 NKT (g) 25,41 Węglowodany (g) 285,53 Cukry (g) 13,62 Błonnik 22,37 Sól (g) 7,61

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- |                                   |                                 |                              |              |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten       | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin    |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne     | 10. Gorczyca                 | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne       | 7. Mleko i produkty pochodne    | 11. Nasiona sezamu           |              |
| 4. Ryby i produkty pochodne       | 8. Orzechy                      | 12. Dwutlenek siarki         |              |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie



**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 29.12.2023r (piątek)**

	<b>Podstawowa</b>	<b>Podstawowa (I,II,III trymestr)</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Lekkostrawna ( OL )</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Płynna wzmocniona</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 50g/ 2szt, ser żółty 30g <b>(7)</b> , sałata 20g, papryka 80g	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 30g <b>(6)</b> , ser żółty 30g <b>(7)</b> , sałata 20g, papryka 80g	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 50g/ 2szt, polędwica sopocka 30g <b>(7)</b> , sałata 20g, jabłko 150g-1szt	Makaron na mleku 300ml <b>(1,7,G)</b> , kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(7)</b> , sałata 20g, 150g-1szt	Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(7)</b> , sałatka z sałaty i ogórka z oliwą i szczypiorkiem 70g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,6,7)</b> Herbata 250ml
<b>II</b>		Serek wiejski 200g <b>(7)</b> , Wafel ryżowy 12g- 1 szt		Serek wiejski 200g <b>(7)</b> , Wafel ryżowy 12g- 1 szt	Serek wiejski 200g <b>(7)</b> , Wafel ryżowy 12g- 1 szt	
<b>Obiad</b>	Jarzynowa 400ml <b>(1,7,G)</b> , kotlet z ryby 80g <b>(1,3,4,S)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Grycikowa 400ml <b>(1,7,G)</b> , ryba duszona w jarzynach 90g <b>(4,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Grycikowa 400ml <b>(1,7,G)</b> , ryba duszona w jarzynach 90g <b>(4,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Grycikowa 400ml <b>(1,7,G)</b> , ryba duszona w jarzynach 90g <b>(4,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Grycikowa 400ml <b>(1,7,G)</b> , ryba duszona w jarzynach 90g <b>(4,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z marchwi z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,7,4,G)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>PD</b>		Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , twarożek z natką pietruszki 50g <b>(7)</b>		Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , twarożek z natką pietruszki 50g <b>(7)</b>	Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , twarożek z natką pietruszki 50g <b>(7)</b>	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 130g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta mięsna z jarzynami 100g <b>(G)</b> , szynka z piersi kurczaka 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenny 130g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta mięsna z jarzynami 100g <b>(G)</b> , szynka z piersi kurczaka 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <b>(1)</b> masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta mięsna z jarzynami 100g <b>(G)</b> , szynka z piersi kurczaka 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>		Chleb chrupki <b>(1)</b> 7g- 1szt. sok pomidorowy 330ml				Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2375,80 Białko (g) 99,69 Tłuszcz (g) 73,90 NKT (g) 38,18 Węglowodany (g) 312,17 Cukry (g) 84,87 Błonnik 34,25 Sól (g ) 7,06	Energia (kcal) 2405,22 Białko (g) 116,18 Tłuszcz (g) 81,45 NKT (g) 46,50 Węglowodany (g) 283,69 Cukry (g) 62,18 Błonnik 39,49 Sól (g ) 9,20	Energia (kcal) 2081,39 Białko (g) 83,45 Tłuszcz (g) 61,43 NKT (g) 34,12 Węglowodany (g) 285,12 Cukry (g) 85,09 Błonnik 29,07 Sól (g) 6,48	Energia (kcal) 2402,15 Białko (g) 126,27 Tłuszcz (g) 73,46 NKT (g) 41,57 Węglowodany (g) 295,11 Cukry (g) 73,25 Błonnik 29,80 Sól (g) 9,63	Energia (kcal) 2078,52 Białko (g) 108,29 Tłuszcz (g) 81,37 NKT (g) 40,93 Węglowodany (g) 210,26 Cukry (g) 32,10 Błonnik 38,96 Sól (g ) 7,84	Energia (kcal) 2199,78 Białko (g) 110,66 Tłuszcz (g) 74,12 NKT (g) 39,49 Węglowodany (g) 263,65 Cukry (g) 47,37 Błonnik 15,47 Sól (g ) 5,68

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 29.12.2023r (piątek)				
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna dzieci (1-3rż)	Lekkostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (1,7,G), , kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g (7), sałata 20g, jabłko 150g-1szt	Makaron na mleku 150ml (1,7,G), ,kawa mleczna 100ml (1,7,G), chleb pszenny 60g (1) , masło 82% tłuszczu 15g (7), polędwica sopocka 60g (7), sałata 20g, jabłko 100g-1szt	Makaron na mleku 300ml (1,7,G), ,kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), dżem 25g/ 1szt, polędwica sopocka 50g (7), sałata 20g, jabłko 150g-1szt	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (7)			paluszki
Obiad	Jarzynowa 400ml(1,7,G), kotlet z ryby 80g (1,3,4,S), ziemniaki 200g (G), surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Grycikowa 200ml(1,7,G), klopsik z ryby 50g (1,3,4,G),sos pomidorowy 100g (1,G), ziemniaki 100g (G), surówka z marchwi z olejem 70g, kompot owocowy 250ml (G)	Grycikowa 400ml(1,7,G), klopsik z ryby 90g (1,3,4,G),sos pomidorowy 100g (1,G), ziemniaki 200g (G), surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml (G)	Grycikowa 400ml(1,7,G), klopsik z ryby 90g (4,D), (1,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7)
PD	Chrupki kukurydziane 70g			Chrupki kukurydziane 60G
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 130g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta mięsna z jarzynami 100g (G), szynka z piersi kurczaka 30g (6), sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenny 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka z piersi kurczaka 60g (6), sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenny 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), pasta mięsna z jarzynami 100g (G), szynka z piersi kurczaka 30g (6), sałata 20g, pomidor 100g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	sok marchewkowy 330ml			wafle ryżowe 3 szt
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2427,74 Białko (g) 93,55 Tłuszcz (g) 69,55 NKT (g) 31,46 Węglowodany (g) 319,95 Cukry (g) 82,54 Błonnik 40,45 Sól (g ) 6,38	Energia (kcal) 1547,29 Białko (g) 60,68 Tłuszcz (g) 46,66 NKT (g) 25,69 Węglowodany (g) 191,25 Cukry (g) 49,07 Błonnik 26,99 Sól (g ) 4,51	Energia (kcal) 2428,49 Białko (g) 92,94 Tłuszcz (g) 65,90 NKT (g) 35,16 Węglowodany (g) 330,62 Cukry (g) 84,09 Błonnik 32,69 Sól (g ) 5,37	Energia (kcal) 1850,31 Białko (g) 81,92 Tłuszcz (g) 42,95 NKT (g) 42,95 Węglowodany (g) 274,48 Cukry (g) 13,84 Błonnik 21,47 Sól (g ) 7,44

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:			
1. Zboża zawierające gluten	5. Orzeszki ziemne (arachidowe)	9. Seler i produkty pochodne	13. Łubin
2. Skorupiaki i produkty pochodne	6. Soja i produkty pochodne	10. Gorczyca	14. Mięczaki
3. Jaja i produkty pochodne	7. Mleko i produkty pochodne	11. Nasiona sezamu	
4. Ryby i produkty pochodne	8. Orzechy	12. Dwutlenek siarki	
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie			

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 30.12.2023r (sobota)**

	Podstawowa	Podstawowa (I,II,III trymestr)	Lekkostrawna	Lekkostrawna ( OL )	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg z natką pietruszki 80g <b>(7)</b> , szynka delikatesowa 30g <b>(6)</b> , sałatka z sałaty i rzodkiewki z oliwą 50g, jabłko 150g		Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg z natką pietruszki <b>80g (7)</b> , szynka delikatesowa 30g <b>(6)</b> , sałata z oliwą 40g, jabłko 150g		Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , twaróg z natką pietruszki 80g <b>(7)</b> , szynka delikatesowa 30g <b>(6)</b> , sałatka z sałaty i rzodkiewki z oliwą 50g, jabłko 150g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,3,6,7)</b> Herbata 250ml
II ŚN		Chleb chrupki 5g <b>(1)</b> 1szt połudwica sopocka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g		Chleb chrupki 5g <b>(1)</b> 1szt połudwica sopocka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g	Chleb chrupki 5g <b>(1)</b> 1 szt., połudwica sopocka 30g <b>(6)</b> , ogórek kwasz. 80g	
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400ml <b>(1,7,G)</b> , zraz mielony drobiowy 80g <b>(1,3,9,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> surówka z selera i jabłka z olejem 150g <b>(9)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Krupnik 400ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet drobiowy 80g <b>(1,3,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , buraczki 150g <b>(G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Krupnik 400ml <b>(1,7,G)</b> , pulpet drobiowy 80g <b>(1,3,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z selera i jabłka z olejem 150g <b>(9)</b>	Płynna mięsna <b>(1,7)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
PD		Chleb razowy 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>		Chleb pszenny 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> pasta rybna z pomidorami 50g <b>(4,G)</b>	Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> pasta rybna z pomidorami <b>(4,G)</b>	
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 130g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g		Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , kiełbasa szynkowa 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
PN	Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> , Wafel ryżowy 1 szt-12g					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b>
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2158,17 Białko (g) 94,34 Tłuszcz (g) 74,06 NKT (g) 32,37 Węglowodany (g) 260,67 Cukry (g) 74,48 Błonnik pokarm. 38,04 Sól (g) 6,08	Energia (kcal) 2406,21 Białko (g) 10975 Tłuszcz (g) 83,69 NKT (g) 38,52 Węglowodany (g) 283,31 Cukry (g) 77,62 Błonnik pokarmowy 43,22 Sól (g) 7,16	Energia (kcal) 2082,92 Białko (g) 95,5,0 Tłuszcz (g) 57,39 NKT (g) 29,79 Węglowodany (g) 383,30 Cukry (g) 65,29 Błonnik pokarmowy 26,85 Sól (g) 5,64	Energia (kcal) 2314,96 Białko (g) 111,18 Tłuszcz (g) 66,70 NKT (g) 35,89 Węglowodany (g) 303,66 Cukry (g) 67,04 Błonnik pokarm. 29,06 Sól (g) 6,66	Energia (kcal) 2074,27 Białko (g) 93,46 Tłuszcz (g) 73,00 NKT (g) 34,24 Węglowodany (g) 240,97 Cukry (g) 36,20 Błonnik pokarmowy 45,08 Sól (g) 7,84	Energia (kcal) 2186,72 Białko (g) 10643 Tłuszcz (g) 64,55 NKT (g) 34,14 Węglowodany (g) 285,99 Cukry (g) 47,91 Błonnik pokarm. 19,39 Sól (g) 7,05

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 30.12.2023r (sobota)				
	Podstawowa dzieci	Lekkostrawna dzieci (1-3rz)	Lekkostrawna dzieci	Biegunka
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny, razowy 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałatka z sałaty i rzodkiewki z oliwą 50g	Kawa mleczna 150ml (1,7,G), chleb pszenny 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 50g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata z oliwą 40g	Kawa mleczna 250ml (1,7,G), chleb pszenny 100g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), szynka delikatesowa 30g (6), sałata z oliwą 40	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
II ŚN	Budyń do picia 250ml (7,G)			paluszki 70g (1)
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny 400ml(1,7,G), pulpet drobiowy 100g (1,,3,G), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (9), kompot owocowy 250ml (G)	Krupnik 200ml(1,7,G), pulpet drobiowy 50g (1,,3,G), sos koperkowy 50ml (1,9,G), ziemniaki 100g (G), buraczki 70g (G), kompot owocowy 250ml (G)	Krupnik 400ml(1,7,G), pulpet drobiowy 100g (1,,3,G), sos koperkowy 100ml (1,9,G), ziemniaki 200g (G), buraczki 150g (G), kompot owocowy 250ml (G)	Ryzanka 400ml(1,7,G), filet gotowany (1,G), ziemniaki 200g (G), marchew gotowana 150g (1,7)
PD	Paluszki 70g (1op)			
Kolacja	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 130g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6), sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 60g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka drobiowa 60g (6), sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g (1), masło 82% tłuszczu 15g (7), szynka drobiowa 80g (6) sałata 20g, pomidor 100g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
PN	Serek wiejski 200g (7)			Chrupki kukurydziane 70g
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2350,53 Białko (g) 117,77 Tłuszcz (g) 65,41 NKT (g) 33,80 Węglowodany (g) 306,36 Cukry (g) 77,74 Błonnik 32,78 Sól (g) 9,62	Energia (kcal) 1620,77 Białko (g) 81,58 Tłuszcz (g) 52,73 NKT (g) 34,58 Węglowodany (g) 198,35 Cukry (g) 48,93 Błonnik 14,71 Sól (g) 7,47	Energia (kcal) 2337,66 Białko (g) 117,74 Tłuszcz (g) 61,09 NKT (g) 38,72 Węglowodany (g) 315,90 Cukry (g) 79,07 Błonnik 29,68 Sól (g) 9,66	Energia (kcal) 1896,54 Białko (g) 88,10 Tłuszcz (g) 43,50 NKT (g) 25,29 Węglowodany (g) 278,36 Cukry (g) 13,61 Błonnik 21,94 Sól (g) 7,52

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

- |                                   |                                 |                              |              |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------|
| 1. Zboża zawierające gluten       | 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) | 9. Seler i produkty pochodne | 13. Łubin    |
| 2. Skorupiaki i produkty pochodne | 6. Soja i produkty pochodne     | 10. Gorczyca                 | 14. Mięczaki |
| 3. Jaja i produkty pochodne       | 7. Mleko i produkty pochodne    | 11. Nasiona sezamu           |              |
| 4. Ryby i produkty pochodne       | 8. Orzechy                      | 12. Dwutlenek siarki         |              |

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 31.12.2023r (niedziela)**

	<b>Podstawowa</b>	<b>Podstawowa (I,II,III trymestr)</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Lekkostrawna ( OL )</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Płynna wzmocniona</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna 50g <b>(3,10,G)</b> kiełbasa rawska 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko 150g		Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , miód 50g/2szt, kiełbasa rawska 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko got 150g	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> ,chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , kiełbasa rawska 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko got 150g	Kawa zbożowa 250ml <b>(1,G)</b> , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g <b>(1)</b> , , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna 50g <b>(3,10,G)</b> kiełbasa rawska 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko 150g	Płynna mleczna 500ml <b>(1,3,6,7)</b> Herbata 250ml
<b>II ŚN</b>		Chleb chrupki 5g <b>(1)</b> , szynka z indyka 30g <b>(6)</b> , rzodkiewka 50g		Chleb chrupki 7g <b>(1)</b> , szynka z indyka 30g <b>(6)</b> , pomidor 50g	Chleb chrupki 7g <b>(1)</b> , szynka z indyka 30g <b>(6)</b> , rzodkiewka 30g	
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(9,G)</b> z duszonymi warzywami, ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Pomidorowa z makaronem 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(9,G)</b> ,sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> ,ziemniaki 200g <b>(G)</b> marchew gotowana 150g <b>(1,7,G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>		Pomidorowa z makaronem 400ml <b>(1,7,9,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(9,G)</b> ,sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> ,ziemniaki 200g <b>(G)</b> , surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Płynna mięsna <b>(1,7,9)</b> 500ml Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>PD</b>		Chleb razowy 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 10g		Chleb pszenny 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 10g	Chleb o niskim IG 40g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> szynka drobiowa 30g <b>(6)</b> , sałata 10g	
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g		Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g <b>(1)</b> masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g	Płynna mięsna <b>(1,7,G)</b> 500ml Herbata 250ml
<b>PN</b>	Chleb ryżowy 12g- 1szt, twarożek z natką pietruszki 80g <b>(7)</b>					Jogurt naturalny 3% tłuszczu 150g <b>(7)</b> ,
<b>Wartość odżywcze</b>	Energia (kcal) 2144,92 Białko (g) 108,96 Tłuszcz (g) 63,85 NKT (g) 31,55 Węglowodany(g)269,12 Cukry (g) 74,21 Błonnik pokarm. 31,52 Sól (g) 5,82	Energia (kcal) 2362,43 Białko (g) 121,22 Tłuszcz (g) 73,34 NKT (g) 37,06 Węglowodany(g) 285,93 Cukry (g) 70,91 Błonnik pokarm.38,84 Sól (g) 6,80	Energia (kcal) 2153,11 Białko (g) 105,77 Tłuszcz (g) 53,48 NKT (g) 34,79 Węglowodany (g) 301,43 Cukry (g) 61,23 Błonnik pokarm.23,48 Sól (g) 5,80	Energia (kcal) 2336,75 Białko (g) 124,71 Tłuszcz (g) 70,19 NKT (g) 36,62 Węglowodany (g) 289,93 Cukry (g) 61,69 Błonnik pokarmowy 25,35 Sól (g) 7,12	Energia (kcal) 2192,23 Białko (g) 123,03 Tłuszcz (g) 73,49 NKT (g) 38,15 Węglowodany (g) 241,23 Cukry (g) 35,51 Błonnik pokarmowy 40,2 4 Sól (g) 7,36	Energia (kcal) 2244,40 Białko (g) 107,09 Tłuszcz (g) 70,32 NKT (g) 37,15 Węglowodany(g) 286,83 Cukry (g) 47,81 Błonnik pokarm. 19,39 Sól (g) 5,78

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy**  
**Jadłospis 31.12.2023r (niedziela)**

	<b>Podstawowa dzieci</b>	<b>Lekkostrawna (1-3rz)</b>	<b>Lekkostrawna dzieci</b>	<b>Biegunka</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny, razowy 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , pasta jajeczna 50g <b>(3,10,G)</b> kiełbasa rawska 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko 150g	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 60g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 25g/1szt, kiełbasa rawska 30g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko got 150g	Kawa mleczna 250ml <b>(1,7,G)</b> , chleb pszenny 100g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , dżem 25g/1szt, kiełbasa rawska 50g <b>(6)</b> , sałata 20g, jabłko got 150g	herbata 250ml b/c, angielka 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6)
<b>II ŚN</b>	Kisiel do picia 250ml			paluszki
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 400ml <b>(7,G)</b> , schab duszony 70g z warzywami 10g <b>(9,D)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Pomidorowa z makaronem 200ml <b>(7,G)</b> , schab gotowany 400g <b>(9,G)</b> , sos koperkowy 50ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 100g <b>(G)</b> marchew gotowana 70g <b>(1,7,G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Pomidorowa z makaronem 400ml <b>(7,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(9,G)</b> , sos koperkowy 100ml <b>(1,9,G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> marchew gotowana 150g <b>(1,7,G)</b> , kompot owocowy 250ml <b>(G)</b>	Krupnik 400ml <b>(1,7,G)</b> , schab gotowany 80g <b>(G)</b> , ziemniaki 200g <b>(G)</b> , marchew gotowana 150g (1,7)
<b>PD</b>	biskopity <b>(1)</b>			
<b>Kolacja</b>	Herbata z/c 250ml chleb pszenny, razowy 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 80g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 60g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g	Herbata z/c 250ml chleb pszenny 120g <b>(1)</b> , masło 82% tłuszczu 15g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 80g <b>(6)</b> , sałata 20g, pomidor 100g	herbata 250ml b/c, angielka 120g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6)
<b>PN</b>	Chleb ryżowy 12g- 1szt, twarożek z natką pietruszki 80g <b>(7)</b>			wafle ryżowe 3 szt
<b>Wartości odżywcze</b>	Energia (kcal) 2239,29 Białko (g) 101,53 Tłuszcz (g) 65,18 NKT (g) 32,05 Węglowodany (g) 298,29 Cukry (g) 84,91 Błonnik 30,82 Sól (g) 6,48	Energia (kcal) 1637,23 Białko (g) 70,13 Tłuszcz (g) 51,18 NKT (g) 31,13 Węglowodany (g) 217,40 Cukry (g) 82,46 Błonnik 15,58 Sól (g) 4,22	Energia (kcal) 2258,17 Białko (g) 102,45 Tłuszcz (g) 58,82 NKT (g) 33,13 Węglowodany (g) 323,54 Cukry (g) 107,61 Błonnik 24,93 Sól (g) 6,26	Energia (kcal) 1926,32 Białko (g) 86,88 Tłuszcz (g) 44,04 NKT (g) 25,41 Węglowodany (g) 285,53 Cukry (g) 13,62 Błonnik 22,37 Sól (g) 7,61

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Zboża zawierające gluten</li> <li>2. Skorupiaki i produkty pochodne</li> <li>3. Jaja i produkty pochodne</li> <li>4. Ryby i produkty pochodne</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Orzeszki ziemne (arachidowe)</li> <li>6. Soja i produkty pochodne</li> <li>7. Mleko i produkty pochodne</li> <li>8. Orzechy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>9. Seler i produkty pochodne</li> <li>10. Gorczyca</li> <li>11. Nasiona sezamu</li> <li>12. Dwutlenek siarki</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>13. Łubin</li> <li>14. Mięczaki</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie