

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 15.01.2024r (poniedziałek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>MLE, GLU PSZ</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>MLE. GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>MLE. GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>MLE. GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.</u>), chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Ogórkowa 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Marchwianka 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml		Marchwianka 400ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), surówka z kapusty białej z olejem 150g
PD		Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu szynki 100g (<u>MLE. SOJ.</u>), sałata 20g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu szynki 100g (<u>MLE. SOJ.</u>), sałata 20g		Herbata b/c, chleb razowy 60g, chleb o niskim IG 60g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu szynki 100g (<u>MLE. SOJ.</u>), sałata 20g
PN	Sok pomidorowy 300ml, Wafel ryżowy 1 szt-12g				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2134,44 Białko (g) 93,93 Tłuszcz (g) 46,52 NKT (g) 28,27 Węglowodany (g) 318,44 Cukry (g) 65,02 Błonnik pokarm. 35,61 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 232,81 Białko (g) 111,17 Tłuszcz (g) 57,88 NKT (g) 35,80 Węglowodany (g) 325,14 Cukry (g) 67,43 Błonnik pokarm. 39,53 Sól (g) 9,44	Energia (kcal) 2202,94 Białko (g) 95,74 Tłuszcz (g) 48,48 NKT (g) 29,93 Węglowodany (g) 330,22 Cukry (g) 65,82 Błonnik pokarm. 34,14 Sól (g) 7,03	Energia (kcal) 2367,12 Białko (g) 114,48 Tłuszcz (g) 57,35 NKT (g) 35,76 Węglowodany (g) 331,77 Cukry (g) 66,37 Błonnik pokarm. 35,78 Sól (g) 8,25	Energia (kcal) 1952,86 Białko (g) 83,42 Tłuszcz (g) 58,89 NKT (g) 31,61 Węglowodany (g) 250,07 Cukry (g) 33,51 Błonnik pokarm. 48,71 Sól (g) 8,11

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 15.01.2024r (poniedziałek)			
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rz)
Śniadanie	Makaron na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni,razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Makaron na mleku 300ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ .GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>) dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Makaron na mleku 250ml (<u>MLE.GLU PSZ.</u>), herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 40g
II ŚN	Serek waniliowy 150g (<u>MLE</u>)		
Obiad	Ogórkowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml	Marchwianka 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz wołowy z jarzynami gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 150g kompot owocowy 250ml	Marchwianka 200ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), potrawka z kurczaka 80g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>), kasza jęczmienna na sypko 100g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczki gotowane 70g kompot owocowy 250ml
PD	Jabłko 200g		Jabłko 100g
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 twarogu szynki 100g (<u>MLE, SOJ</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, 120g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu szynki 100g (<u>MLE, SOJ</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni, 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta z twarogu szynki 50g (<u>MLE, SOJ</u>), sałata 10g
PN	SOK OWOCOWO –WARZYWNY 300ml		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2487,25 Białko (g) 122,34 Tłuszcz (g) 54,39 NKT (g) 33,28 Węglowodany (g) 357,66 Cukry (g) 113,14 Błonnik pokarm. 41,31 Sól (g) 7,56	Energia (kcal) 2352,92 Białko (g) 97,61 Tłuszcz (g) 50,47 NKT (g) 31,13 Węglowodany (g) 359,11 Cukry (g) 115,53 Błonnik pokarm. 37,98 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 1553,20 Białko (g) 75,47 Tłuszcz (g) 42,65 NKT (g) 27,72 Węglowodany (g) 205,50 Cukry (g) 81,26 Błonnik pokarm. 24,35 Sól (g) 3,78

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 16.01.2024r (wtorek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>), chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g		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>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g		Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>), gołąbek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g , kompot z owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>),ziemniaki 200g ,marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml		Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g,
PD		Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb pszenno-żytni 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb razowy 40g, (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT</u>), masło 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami gotowana 80g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z jarzynami gotowana 80g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata 20g		Herbata b/c 250ml , chleb razowy 60g (<u>GLU ŻYT,GLU PSZ</u>), chleb o niskim IG 60g(<u>GLU ŻYT</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), pasta rybna z jarzynami gotowana 100g (<u>RYB,SEL</u>), sałata 20g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2010,52 Białko (g) 89,26 Tłuszcz (g) 54,00 NKT (g) 28,86 Węglowodany (g) 275,53 Cukry (g) 42,77 Błonnik pokarm. 30,61 Sól (g) 11,98	Energia (kcal) 2382,44 Białko (g) 118,08 Tłuszcz (g) 72,17 NKT (g) 40,11 Węglowodany (g) 298,43 Cukry (g) 45,70 Błonnik pokarm. 34,54 Sól (g) 10,26	Energia (kcal) 2024,38 Białko (g) 87,94 Tłuszcz (g) 54,94 NKT (g) 32,92 Węglowodany (g) 281,75 Cukry (g) 62,18 Błonnik pokarm. 27,11 Sól (g) 5,56	Energia (kcal) 2407,97 Białko (g) 119,17 Tłuszcz (g) 71,75 NKT (g) 44,16 Węglowodany (g) 307,83 Cukry (g) 63,73 Błonnik pokarm. 28,77 Sól (g) 8,38	Energia (kcal) 2025,83 Białko (g) 99,09 Tłuszcz (g) 65,34 NKT (g) 37,20 Węglowodany (g) 243,58 Cukry (g) 30,68 Błonnik pokarm. 35,02 Sól (g) 9,59

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 16.01.2024r (wtorek)			
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rż)
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 100g (<u>JAJ.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	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>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Płatki owsiane na mleku 250ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), herbata z/c 250ml, chleb pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 100g
II ŚN	Mus owocowy 100g - produkt pasteryzowany		
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem 400ml(<u>GLU PSZ. JAJ.SEL.</u>), gotówek po staropolsku gotowany 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g , sałatka z ogórka kiszzonego 150g , kompot z owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>),ziemniaki 200g ,marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml	Krupnik z kaszy jaglanej 200ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany 40g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ,sos koperkowy 50ml (<u>GLU PSZ.,SEL.</u>),ziemniaki 100g ,marchew gotowana 70g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>),kompot owocowy 250ml
PD	Banan 200g		Banan 100g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, 60g (<u>GLU PSZ,GLU ŻYT</u>) masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE</u>), polędwica sopocka 50g (<u>SOJ</u>), sałata 10g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE</u>)		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2349,92 Białko (g) 109,70 Tłuszcz (g) 63,68 NKT (g) 33,61 Węglowodany (g) 316,17 Cukry (g) 85,14 Błonnik pokarm. 35,15 Sól (g) 10,13	Energia (kcal) 2311,98 Białko (g) 109,31 Tłuszcz (g) 62,98 NKT (g) 37,64 Węglowodany (g) Cukry (g) 94,48 Błonnik pokarm. 30,02 Sól (g) 8,27	Energia (kcal) 1438,19 Białko (g) 70,92 Tłuszcz (g) 49,52 NKT (g) 31,33 Węglowodany (g) 169,63 Cukry (g) 53,24 Błonnik 16,00 Sól (g) 5,54

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadospis 17.01.2024r (środa)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.), kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), jajko gotowane 1szt (JAJ.), szczypiorek, szynka drobiowa 30g (SOJ.) sałata 20g, ogórek kiszony 80g		Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.), kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.), chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), miód 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (SOJ.), sałata 20g, jabłko 150g		Kawa zbożowa 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.), chleb razowy 40g chleb o niskim IG 60g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), jajko gotowane 1szt (JAJ.),szczypiorek, szynka drobiowa 30g (SOJ.), sałata 20g, ogórek kiszony 80g
II ŚN		Serek Wiejski 200g (MLE.)		Serek Wiejski 200g (MLE.)	Serek Wiejski 200g (MLE.)
Obiad	Brokułowa 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.), łazanki z kapustą 300g (GLU PSZ.JAJ.SEL.), kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) makaron z mięsem 300g (GLU, PSZ.JAJ.SEL.), surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) makaron z mięsem 300g (GLU PSZ.JAJ.SEL.), surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml		Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) makaron z mięsem 300g (GLU PSZ.JAJ,SEL), surówka z marchwi z olejem 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta mięsna z jarzynami gotowana 50g		Chleb pszenno- żytni 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta mięsna z jarzynami gotowana 50g	Chleb razowy 40g, (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 10g (MLE.), pasta mięsna z jarzynami gotowana 50g
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z soczewicy z pomidorami 150g (SEL.), kielbasa szynkowa 30g (SOJ.)		Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), kielbasa szynkowa 80g (SOJ.), pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU ŻYT.GLU PSZ.), masło 82% tłuszczu 15g (MLE.), pasta z soczewicy z pomidorami 150g (SEL.), kielbasa szynkowa 30g (SOJ.)
PN	.Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 90g (MLE)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2188,35 Białko (g) 98,13 Tłuszcz (g) 61,47 NKT (g) 30,56 Węglowodany (g) 292,48 Cukry (g) 45,24 Błonnik pokarm 34,80 Sól (g) 7,86	Energia (kcal) 25520,20 Białko (g) 134,44 Tłuszcz (g) 71,37 NKT (g) 36,72 Węglowodany (g) 317,74 Cukry (g) 46,20 Błonnik pokarm 36,44 Sól (g) 10,33	Energia (kcal) 2318,36 Białko (g) 97,85 Tłuszcz (g) 66,81 NKT (g) 35,07 Węglowodany (g) 317,31 Cukry (g) 40,7 Błonnik pokarm 25,08 Sól (g) 6,18	Energia (kcal) 2612,80 Białko (g) 134,05 Tłuszcz (g) 85,15 NKT (g) 46,70 Węglowodany (g) 342,63 Cukry (g) 59,64 Błonnik pokarm 26,72 Sól (g) 8,66	Energia (kcal) 2309,66 Białko (g) 120,82 Tłuszcz (g) 80,88 NKT (g) 42,87 Węglowodany (g) 255,92 Cukry (g) 18,91 Błonnik pokarm 40,94 Sól (g) 8,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 17.01.2024r (środa)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rż)	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni , razowy 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) , masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), szczypiorek, szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, ogórek kiszony 80g	Kasza manna na mleku 250ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka drobiowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)		
Obiad	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), łazanki z kapustą 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 200ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 150g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>) makaron z mięsem 300g (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), surówka z marchwi z olejem 150g , kompot owocowy 250ml
P D	Kisiel do picia 250ml		
Kolacja	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z soczewicy z pomidorami 150g (<u>SEL.</u>), kiełbasa szynkowa 30g (<u>SOJ.</u>)	Herbata z/c 250ml , chleb pszenno- żytni, razowy 60g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.</u>), pomidor 80g	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>), pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g, twarożek z sałata 80g (<u>MLE.</u>)		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2336,13 Białko (g) 104,76 Tłuszcz (g) 63,49 NKT (g) 31,88 Węglowodany (g) 319,81 Cukry (g) 61,58 Błonnik pokarm 35,27 Sól (g) 8,08	Energia (kcal) 1511,22 Białko (g) 64,34 Tłuszcz (g) 50,11 NKT (g) 28,84 Węglowodany (g) 192,91 Cukry (g) 38,20 Błonnik pokarm 16,93 Sól (g) 4,38	Energia (kcal) 2466,14 Białko (g) 105,05 Tłuszcz (g) 68,84 NKT (g) 36,39 Węglowodany (g) 344,64 Cukry (g) 75,01 Błonnik pokarm 25,55 Sól (g) 6,39

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 18.01.2024r (czwartek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.,MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g - 1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), miód 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml(<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt
II ŚN		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Barszcz czerwony zabieleny 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml		Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g
PD		Chleb pszenno- żytni 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>), sałatka jarzynowa 250g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>)		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c 250ml, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2381,18 Białko (g) 92,30 Tłuszcz (g) 63,37 NKT (g) 27,01 Węglowodany (g) 341,25 Cukry (g) 71,73 Błonnik pokarmowy 40,57 Sól (g) 5,93	Energia (kcal) 2786,20 Białko (g) 127,85 Tłuszcz (g) 80,97 NKT (g) 37,12 Węglowodany (g) 366,57 Cukry (g) 72,70 Błonnik pokarm. 42,21 Sól (g) 8,39	Energia (kcal) 2042,70 Białko (g) 98,87 Tłuszcz (g) 47,44 NKT (g) 29,09 Węglowodany (g) 292,63 Cukry (g) 67,48 Błonnik pokarmowy 25,76 Sól (g) 6,03	Energia (kcal) 444,48 Białko (g) 133,70 Tłuszcz (g) 66,16 NKT (g) 40,82 Węglowodany (g) 314,67 Cukry (g) 68,82 Błonnik pokarmowy 28,88 Sól (g) 8,42	Energia (kcal) 2012,42 Białko (g) 117,41 Tłuszcz (g) 69,72 NKT (g) 37,12 Węglowodany (g) 209,94 Cukry (g) 34,18 Błonnik pokarmowy 4,67 Sól (g) 8,40

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 18.01.2024r (czwartek)			
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rz)	Łatwostrawna dziecięca
Sniadanie	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 200ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), herbata z/c chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka łopatkowa 60g (<u>SOJ.</u>), sałata20g, jabłko 150g -1szt	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt, szynka łopatkowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata20g, jabłko 150g -1szt
II ŚN	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Pomidorowa z ryżem 400ml(<u>MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos pieczarkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>),ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony zabieleny 200ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy 40g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 50ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 100g, brokuł z wody 70g, kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony zabieleny 400ml(<u>GLU PSZ. MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, brokuł z wody 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Mus owocowy pasteryzowany -100g		
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), sałatka jarzynowa 250g (<u>JAJ.SEL.GOR.</u>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>)	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 40g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2700,23 Białko (g) 119,16 Tłuszcz (g) 73,53 NKT (g) 33,53 Węglowodany (g) 370,00 Cukry (g) 86,88 Błonnik 42,92 Sól (g) 8,01	Energia (kcal) 1469,98 Białko (g) 83,80 Tłuszcz (g) 47,80 NKT (g) 30,62 Węglowodany (g) 167,64 Cukry (g) 50,45 Błonnik 16,04 Sól (g) 6,05	Energia (kcal) 2227,11 Białko (g) 119,64 Tłuszcz (g) 54,53 NKT (g) 33,81 Węglowodany (g) 300,17 Cukry (g) 89,87 Błonnik pokarmowy 28,01 Sól (g) 7,83

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 19.01. 2024r (piątek)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo pryswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml (MLE.) , kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , dżem 25g/1szt, ser żółty 50g (MLE.) , sałata 20g, mandarynka 80g		Ryż na mleku 300ml (MLE.) , kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , dżem 25g/ 1szt., szynka ogonówka 50g (SOJ.) ,sałata 20g, jabłko 200g	Ryż na mleku 300ml (MLE.) , kawa mleczna 250ml (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.) chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , szynka ogonówka 80g (SOJ.) ,sałata 20g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml GLU JĘCZ.GLU ŻYT..) , chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , szynka ogonówka 80g (SOJ.) ,sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Jogurt naturalny 150g (MLE.)		Jogurt naturalny 150g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g (MLE.)
Obiad	Grochówka 400ml (SEL.) , ryba smażona (RYB.JAJ.GLU PSZ.) , ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g		Krupnik 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) , klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (GLU PSZ.RYB.JAJ.) , ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml		Krupnik 400ml (GLU PSZ.MLE.SEL.) , klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (GLU PSZ.RYB.JAJ.) , ziemniaki 200g,, surówka z kapusty kwaszonej z olejem
PD		Chleb pszenno żytni 40g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 10g (MLE.) , szynka drobiowa 30g (SOJ.) , rzodkiewka 30g		Chleb pszenno żytni 40g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 10g (MLE.) , szynka drobiowa 30g (SOJ.) , pomidor 50g	Chleb razowy 40g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 10g (MLE.) , szynka drobiowa 30g (SOJ.) , rzodkiewka 30g
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (SEL.) , sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (SEL.) , sałata 20g, pomidor 80g		Herbata b/c, chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (GLU PSZ.GLU ŻYT.) , masło 82% tłuszczu 15g (MLE.) , pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (SEL.) sałata 20g ogórek kiszony 60g
PN	Serek wiejski 200g (MLE.)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2417,11 Białko (g) 115,71 Tłuszcz (g) 83,04 NKT (g) 38,76 Węglowodany (g) 284,79 Cukry (g) 58,84 Błonnik 35,54 Sól (g) 8,68	Energia (kcal) 2692,84 Białko (g) 130,68 Tłuszcz (g) 94,07 NKT (g) 46,24 Węglowodany (g) 313,11 Cukry (g) 61,65 Błonnik 37,19 Sól (g) 10,50	Energia (kcal) 2326,50 Białko (g) 97,45 Tłuszcz (g) 73,47 NKT (g) 36,25 Węglowodany (g) 304,95 Cukry (g) 75,69 Błonnik 29,58 Sól (g) 7,11	Energia (kcal) 2617,57 Białko (g) 11,87 Tłuszcz (g) 88,26 NKT (g) 45,20 Węglowodany (g) 325,31 Cukry (g) 69,84 Błonnik 31,03 Sól (g) 9,29	Energia (kcal) 2098,79 Białko (g) 95,48 Tłuszcz (g) 80,87 NKT (g) 40,31 Węglowodany (g) 229,94 Cukry (g) 31,21 Błonnik 36,38 Sól (g) 10,64

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 19.01. 2024r (piątek)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rż)	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/1szt., ser żółty 50g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, mandarynka 80g	Ryż na mleku 250ml (<u>MLE.</u>), herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka ogonówka 50g (<u>SOJ.</u>),sałata 10g, jabłko 100g	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 25g/ 1szt., szynka ogonówka 50g (<u>SOJ.</u>),sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Kisiel do picia 250ml		
Obiad	Grochówka 400ml(<u>SEL.</u>), ryba smażona (<u>RYB.JAJ.GLU PSZ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kwaszonej z olejem 150g	Krupnik 200ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 50g w sosie pomidorowym 50ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 100g, surówka z marchwi z olejem 70g, kompot owocowy 250ml	Krupnik 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), klopsik z ryby 100g w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z marchwi z olejem 150g, kompot owocowy 250ml
PD	Chrupki kukurydziane 70g -1op		
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 100g (<u>SEL.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, 60g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami gotowana 50g (<u>SEL.</u>), sałata 10g, pomidor 40g	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 gotowana 100g (<u>SEL.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2793,58 Białko (g) 127,03 Tłuszcz (g) 87,63 NKT (g) 40,80 Węglowodany (g) 354,75 Cukry (g) 73,08 Błonnik 40,88 Sól (g) 8,98	Energia (kcal) 1720,21 Białko (g) 68,87 Tłuszcz (g) 58,83 NKT (g) 31,79 Węglowodany (g) 219,08 Cukry (g) Błonnik pokarm 47,32 Sól (g)	Energia (kcal) 2637,31 Białko (g) 106,55 Tłuszcz (g) 79,12 NKT (g) 37,97 Węglowodany (g) 358,58 Cukry (g) 79,47 Błonnik pokarm 34,72 Sól (g) 7,98

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 20.01.2024r (sobota)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>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>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<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>), twaróg z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g,ogórek kiszony 60g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</u>), sałata 10g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), polędwica sopocka 30g(<u>SOJ.</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>), ryż brązowy 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 2 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml		Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy 200g, 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, chleb razowy 60g, chleb o niskim IG 60g (<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
PN	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2 114,21 Białko (g) 89,00 Tłuszcz (g) 61,41 NKT (g) 29,51 Węglowodany (g) 283,05 Cukry (g) 67,09 Błonnik pokarm. 39,27 Sól (g) 6,82	Energia (kcal) 2262,54, Białko (g) 107,16 Tłuszcz (g) 63,82 NKT (g) 30,33 Węglowodany (g) 295,93 Cukry (g) 68,57 Błonnik pokarm. 40,65 Sól (g) 7,52	Energia (kcal) 2071,38 Białko (g) 92,87 Tłuszcz (g) 53,06 NKT (g) 30,14 Węglowodany (g) 293,86 Cukry (g) 62,90 Błonnik pokarm. 24,91 Sól (g) 5,76	Energia (kcal) 2211,50 Białko (g) 110,64 Tłuszcz (g) 55,38 NKT (g) 30,94 Węglowodany (g) 305,49 Cukry (g) 63,04 Błonnik pokarm. 25,71 Sól (g) 6,45	Energia (kcal) 2133,74 Białko (g) 101,37 Tłuszcz (g) 69,18 NKT (g) 34,55 Węglowodany (g) 257,12 Cukry (g) 24,00 Błonnik pokarm. 41,86 Sól (g) 7,58

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 20.01.2024r (sobota)

	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca	Łatwostrawna dzieci (1-3rz)
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 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>), twarożek z koperkiem 80g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni 60g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), twarożek z koperkiem 40g (<u>MLE.</u>),szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 40g
II ŚN	kisiel do picia 250ml		
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy 200g, surówka z kapusty białej z olejem 150g, kompot z jabłek 250ml	Kalafiorowa 200ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 100g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały 100g, buraczki gotowane 70g, kompot z jabłek 250ml	Kalafiorowa 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem 200g 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z jabłek 250ml
PD	Paluszki 70g (<u>GLU PSZ.</u>)		
Kolacja	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 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>6</u>), sałata z 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 50g (<u>6</u>), sałata z oliwą 30g
PN	Sok marchwiowo – bananowy 330ml		
Wartości odżywcze	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	Energia (kcal) 1659,05 Białko (g) 58,77 Tłuszcz (g) 44,82 NKT (g) 26,16 Węglowodany (g) 245,24 Cukry (g) 77,16 Błonnik pokarm. 20,97 Sól (g) 5,70

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy
Jadłospis 21.01.2024r (niedziela)

	Podstawowa	Podstawowa (ciążowa/laktacja)	Łatwostrawna	Łatwostrawna (ciążowa/laktacja)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa zbożowa 250ml (<u>GLU JEĆZ.GLU ŻYT.</u>), chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g		Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JEĆZ.</u>), szynka drobiowa 30g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g
Obiad	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 owocowy 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 owocowy 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 pszenno żytni 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>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g		Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g		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>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 90g (<u>MLE.</u>)				
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2188,92 Białko (g) 109,26 Tłuszcz (g) 70,61 NKT (g) 34,56 Węglowodany(g) 265,43 Cukry (g) 64,26 Błonnik pokarm. 29,28 Sól (g) 6,93	Energia (kcal) 2451,44 Białko (g) 128,43 Tłuszcz (g) 81,09 NKT (g) 41,14 Węglowodany(g) 286,23 Cukry (g) 67,09 Błonnik pokarm. 34,08 Sól (g) 8,20	Energia (kcal) 2170,01 Białko (g) 102,86 Tłuszcz (g) 61,98 NKT (g) 32,92 Węglowodany(g) 285,52 Cukry (g) 83,42 Błonnik pokarm. 27,51 Sól (g) 5,63	Energia (kcal) 2416,82 Białko (g) 131,39 Tłuszcz (g) 74,79 NKT (g) 40,25 Węglowodany(g) 289,97 Cukry (g) 67,75 Błonnik pokarm. 31,91 Sól (g) 7,86	Energia (kcal) 2082,99 Białko (g) 105,84 Tłuszcz (g) 78,09 NKT (g) 36,31 Węglowodany(g) 220,60 Cukry (g) 35,11 Błonnik pokarm 39,91 Sól (g) 7,52

Zespół Opieki Zdrowotnej w Łęczycy Jadłospis 21.01.2024r (niedziela)			
	Podstawowa dziecięca	Łatwostrawna dziecięca (1-3rż)	Łatwostrawna dziecięca
Śniadanie	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ.GOR.</u>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 60g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, jabłko 100g	Kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE.</u>) chleb pszenno- żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), dżem 50g/2szt, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, jabłko 200g
II ŚN	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)		
Obiad	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 owocowy 250ml	Pomidorowa z makaronem 200ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.MLE.</u>), udo gotowane 150g -1szt (<u>SEL.</u>), sos koperkowy 50ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 100g, marchew gotowana 70g (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kompot owocowy 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 owocowy 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>SOJ.</u>), sałata 20g, ogórek kiszony 60g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 60g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>), sałata 10g, pomidor 40g	Herbata z/c 250ml, chleb pszenno- żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 15g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 80g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 80g
PN	Chleb ryżowy 12g (1szt), twarożek z sałatą 90g (<u>MLE.</u>)		
Wartości odżywcze	Energia (kcal) 2573,62 Białko (g) 112,73 Tłuszcz (g) 78,57 NKT (g) 78,57 Węglowodany(g) 337,69 Cukry (g) 73,30 Błonnik pokarm. 34,64 Sól (g) 7,10	Energia (kcal) 1682,55 Białko (g) 72,01 Tłuszcz (g) 51,96 NKT (g) 30,56 Węglowodany(g) 222,25 Cukry (g) 43,03 Błonnik pokarm. 20,87 Sól (g) 4,18	Energia (kcal) 2487,39 Białko (g) 107,90 Tłuszcz (g) 62,52 NKT (g) 34,31 Węglowodany(g) 358,02 Cukry (g) 78,27 Błonnik pokarm. 32,87 Sól (g) 5,80