

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO</b>		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , chleb graham 60gr.alergen 1 150g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa marchwianka z ziemniakami 500 ml alergen 1,3,6,7,9,10,11 500g , gulasz wieprzowy z warzywami 200gr.alergen 1.7.9 200g , Surówka z białej kapusty 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretki (każdy rodzaj) 1szt ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser biały 50g (7) 50g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 124.52 g; Energia: 2782.53 kcal; Woda: 870.32 g; Białko ogółem: 113.74 g; białko zwierzęce: 67.50 g; białko roślinne: 46.24 g; Tłuszcz: 106.11 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; Sód: 5468.28 mg; Potas: 3313.49 mg; Wapń: 867.03 mg; Witamina C: 49.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2706.95 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO</b>		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g . alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa marchwianka z ziemniakami 500 ml alergen 1,3,6,7,9,10,11 500g , gulasz wieprzowy z warzywami 200gr.alergen 1.7.9 200g , Surówka z białej kapusty 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 2szt , Sok z buraka 1 szt. 1szt ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 100g . alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 50g alergen 7 50g , woda mineralna 500ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 129.11 g; Energia: 2550.04 kcal; Woda: 832.60 g; Białko ogółem: 103.54 g; białko zwierzęce: 70.70 g; białko roślinne: 32.84 g; Tłuszcz: 117.29 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; Sód: 5299.63 mg; Potas: 3449.38 mg; Wapń: 1238.70 mg; Witamina C: 49.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2834.84 ug; Błonnik pokarmowy: 33.50 g;		
<b>poniedziałek 2024-01-01</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO</b>		
zupa mleczna- zacierka na mleku 400ml 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , chleb graham 60gr.alergen 1 150g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa marchwianka z ziemniakami 500 ml alergen 1,3,6,7,9,10,11 500g , gulasz wieprzowy z warzywami 200gr.alergen 1.7.9 200g , Surówka z białej kapusty 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Galaretki (każdy rodzaj) 1szt ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajka gotowane 2szt.alergen 3 50szt , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 50g alergen 7 50g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 129.11 g; Energia: 2983.44 kcal; Woda: 871.96 g; Białko ogółem: 120.56 g; białko zwierzęce: 71.04 g; białko roślinne: 49.52 g; Tłuszcz: 118.77 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; Sód: 5918.23 mg; Potas: 3388.38 mg; Wapń: 1245.50 mg; Witamina C: 49.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2834.84 ug; Błonnik pokarmowy: 27.36 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Twaróg 50g (7) 50g , Jabłko 100g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. alergen 7,9,10 500ml , Schab pieczony w sosie własnym 100g/120ml 100g , Ziemniaki 200g 200g , Mizeria ze smietaną 200 gr alergen 7 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> budyń z cukrem 200ml. alergen 1,7 200ml ( <b>MLE</b> ),	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Galaretki drobiowa 100g 100g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa żywiecka 50g.alergen 1,3,6,7 60g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 178.76 g; Energia: 2954.51 kcal; Woda: 1191.88 g; Białko ogółem: 92.11 g; białko zwierzęce: 48.36 g; białko roślinne: 43.75 g; Tłuszcz: 93.52 g; Węglowodany ogółem: 455.44 g; Sód: 8571.61 mg; Potas: 5020.58 mg; Wapń: 1165.48 mg; Witamina C: 136.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.00 ug; Błonnik pokarmowy: 23.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Twaróg 50g (7) 50g , Jabłko 100g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. alergen 7,9,10 500ml , Kotlet schabowy 150g. alergen 1,3 110g , Ziemniaki 200g 200g , Mizeria ze smietaną 200 gr alergen 7 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 300ml 300ml ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Galaretka drobiowa 100g 100g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kielbasa żywiecka 50g.alergen 1,3,6,7 60g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 180.06 g; Energia: 3460.81 kcal; Woda: 1290.85 g; Białko ogółem: 131.56 g; białko zwierzęce: 80.97 g; białko roślinne: 50.59 g; Tłuszcz: 133.55 g; Węglowodany ogółem: 465.66 g; Sód: 9232.51 mg; Potas: 5586.88 mg; Wapń: 909.16 mg; Witamina C: 133.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 954.50 ug; Błonnik pokarmowy: 36.10 g;		
<b>wtorek 2024-01-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem wiśniowy 50g (12) 50g , Twaróg 50g (7) 50g , Jabłko 100g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml. alergen 7,9,10 500ml , Kotlet schabowy 150g. alergen 1,3 110g , Ziemniaki 200g 200g , Mizeria ze smietaną 200 gr alergen 7 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> budyń z cukrem 200ml. alergen 1,7 200ml ( <b>MLE</b> ),	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Galaretka drobiowa 100g 100g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , kielbasa żywiecka 50g.alergen 1,3,6,7 60g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 180.06 g; Energia: 3927.52 kcal; Woda: 1314.55 g; Białko ogółem: 146.76 g; białko zwierzęce: 89.15 g; białko roślinne: 57.61 g; Tłuszcz: 141.53 g; Węglowodany ogółem: 545.63 g; Sód: 9725.41 mg; Potas: 6022.58 mg; Wapń: 1237.97 mg; Witamina C: 137.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1014.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.86 g;		
<b>środa 2024-01-03</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana40g 50g , Pomidor 70g 70g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , naleśniki z twarogiem 2szt.alergen 1,3,7 2szt ( <b>MLE</b> ), Truskawka 50g , Marchew 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Salata z selera i szynki 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> rogal maślany 100g 100g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 104.76 g; Energia: 1961.61 kcal; Woda: 607.70 g; Białko ogółem: 55.00 g; białko zwierzęce: 28.01 g; białko roślinne: 27.00 g; Tłuszcz: 91.40 g; Węglowodany ogółem: 248.34 g; Sód: 6871.75 mg; Potas: 2947.96 mg; Wapń: 660.12 mg; Witamina C: 56.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 19.94 g;		
<b>środa 2024-01-03</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana40g 50g , Pomidor 70g 70g , Salata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , naleśniki z twarogiem 2szt.alergen 1,3,7 2szt ( <b>MLE</b> ), Truskawka 50g , Marchew 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Salata z selera i szynki 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> rogal maślany 100g 100g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 104.76 g; Energia: 1873.61 kcal; Woda: 618.10 g; Białko ogółem: 49.80 g; białko zwierzęce: 27.81 g; białko roślinne: 22.00 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 242.14 g; Sód: 6879.75 mg; Potas: 3231.96 mg; Wapń: 678.12 mg; Witamina C: 56.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 31.34 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-01-03</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7,9) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana 40g 50g , Pomidor 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , naleśniki z twarogiem 2szt.alergen 1,3,7 2szt ( <b>MLE</b> ), Truskawka 50g , Marchew 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Pianka na jogurcie 150ml 7 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Sałatka z selera i szynki 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> rogal maślany 100g 100g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 104.76 g; Energia: 2138.41 kcal; Woda: 639.22 g; Białko ogółem: 61.64 g; białko zwierzęce: 28.09 g; białko roślinne: 33.56 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 287.30 g; Sód: 7218.95 mg; Potas: 3119.96 mg; Wapń: 677.72 mg; Witamina C: 56.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 25.06 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 40g (1) 40g , chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka catering drobiowa 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , Cwikła 100g 100g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , woda mineralna 500g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 150gr.alergen 1,3 80g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy 200g (1) 200ml ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajecznicza z szynką i szczypiorkiem 250g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 212.25 g; Energia: 3906.75 kcal; Woda: 1315.47 g; Białko ogółem: 170.03 g; białko zwierzęce: 112.84 g; białko roślinne: 57.19 g; Tłuszcz: 165.02 g; Węglowodany ogółem: 465.18 g; Sód: 15045.56 mg; Potas: 5026.35 mg; Wapń: 1095.28 mg; Witamina C: 138.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2582.28 ug; Błonnik pokarmowy: 33.41 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Indyk z pasieki 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , Cwikła 100g 100g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 150gr.alergen 1,3 80g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy 200g (1) 200ml ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajecznicza z szynką i szczypiorkiem 250g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 212.25 g; Energia: 3509.55 kcal; Woda: 1283.79 g; Białko ogółem: 152.27 g; białko zwierzęce: 112.42 g; białko roślinne: 39.85 g; Tłuszcz: 163.88 g; Węglowodany ogółem: 397.44 g; Sód: 14536.76 mg; Potas: 5194.35 mg; Wapń: 1095.88 mg; Witamina C: 138.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2582.28 ug; Błonnik pokarmowy: 42.83 g;		
<b>czwartek 2024-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 40g (1) 40g , chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka catering drobiowa 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , Cwikła 100g 100g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml alergeny 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 150gr.alergen 1,3 80g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 200g 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy 200g (1) 200ml ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , jajecznicza z szynką i szczypiorkiem 250g 100g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Twarożek z koperkiem 60gr.alergen 7 60g , woda mineralna 500g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 212.25 g; Energia: 3906.75 kcal; Woda: 1315.47 g; Białko ogółem: 170.03 g; białko zwierzęce: 112.84 g; białko roślinne: 57.19 g; Tłuszcz: 165.02 g; Węglowodany ogółem: 465.18 g; Sód: 15045.56 mg; Potas: 5026.35 mg; Wapń: 1095.28 mg; Witamina C: 138.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2582.28 ug; Błonnik pokarmowy: 33.41 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka na gorąco 70g (1,6,9,10) 100g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , woda mineralna 500g , woda mineralna 500g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	zupa krupnik 400ml. alergen 1,7,9,10 400ml , śledź w śmiet. 150gr.alergen 4,7 170g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z selera i jabłka 200gr. alergen 9 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , ser żółty 30gr. alergen 7 30g , polędwica drobiowa 30g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem owocowy 50g (12) 50g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 168.79 g; Energia: 3581.70 kcal; Woda: 1210.63 g; Białko ogółem: 81.69 g; białko zwierzęce: 36.85 g; białko roślinne: 44.85 g; Tłuszcz: 172.79 g; Węglowodany ogółem: 454.14 g; Sód: 7093.31 mg; Potas: 4715.24 mg; Wapń: 1116.33 mg; Witamina C: 113.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.28 ug; Błonnik pokarmowy: 30.46 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	zupa krupnik 400ml. alergen 1,7,9,10 400ml , śledź w śmiet. z cebulą 150 gr.alergen 4,7 170g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z selera i jabłka 200gr. alergen 9 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt 150g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , ser żółty 30gr. alergen 7 30g , polędwica drobiowa 30g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem owocowy 50g (12) 50g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 169.39 g; Energia: 3535.40 kcal; Woda: 1244.67 g; Białko ogółem: 79.53 g; białko zwierzęce: 39.80 g; białko roślinne: 39.74 g; Tłuszcz: 180.41 g; Węglowodany ogółem: 443.60 g; Sód: 7246.71 mg; Potas: 5119.54 mg; Wapń: 1153.83 mg; Witamina C: 113.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1017.68 ug; Błonnik pokarmowy: 45.59 g;		
<b>piątek 2024-01-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	zupa krupnik 400ml. alergen 1,7,9,10 400ml , śledź w śmiet. z cebulą 150gr.alergen 4,7 170g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z selera i jabłka 200gr. alergen 9 60g , Kompot owocowy 300ml 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 1szt 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , ser żółty 30gr. alergen 7 30g , polędwica drobiowa 30g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem owocowy 50g (12) 50g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 168.79 g; Energia: 3758.50 kcal; Woda: 1242.15 g; Białko ogółem: 88.33 g; białko zwierzęce: 36.93 g; białko roślinne: 51.41 g; Tłuszcz: 174.15 g; Węglowodany ogółem: 493.10 g; Sód: 7440.51 mg; Potas: 4887.24 mg; Wapń: 1133.93 mg; Witamina C: 113.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1015.28 ug; Błonnik pokarmowy: 35.58 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Kielbasa żywiecka 50g 50g , Pomidor w śmietanie z cebulą 100g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , Pyzy z mięsem 300g (1,3,7,9) 300g , Marchewka parowana 200g (9) 150g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Banan 1 szt 200g , <b>Podwieczorek:</b> mus truskawkowy 200 gr. 200g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kielbasa krakowska wieprzowa 60g. alergen 1,3,6,7,9,10 60g , Ser biały 50g (7) 50g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta drobiowa 50g .alergen 9,7 70ml , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 175.16 g; Energia: 3232.57 kcal; Woda: 890.18 g; Białko ogółem: 103.62 g; białko zwierzęce: 55.73 g; białko roślinne: 47.90 g; Tłuszcz: 126.04 g; Węglowodany ogółem: 448.86 g; Sód: 6345.92 mg; Potas: 5259.31 mg; Wapń: 613.00 mg; Witamina C: 102.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4303.38 ug; Błonnik pokarmowy: 31.14 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-01-06</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Kiełbasa żywiecka 50g 50g , Pomidor w śmietanie z cebulą 100g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , Pyzy z mięsem 300g (1,3,7,9) 300g , surówka z ogórka kiszzonego 200g 70g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Banan 1 szt 200g , <b>Podwieczorek:</b> mus truskawkowy 200 gr. 200g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa krakowska wieprzowa 60g. alergen 1,3,6,7,9,10 60g , Ser żółty 25g (7) 25g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta drobiowa 50g .alergen 9,7 70ml , woda mineralna 500ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 125.41 g; Energia: 3123.82 kcal; Woda: 886.88 g; Białko ogółem: 93.77 g; białko zwierzęce: 52.48 g; białko roślinne: 41.30 g; Tłuszcz: 131.42 g; Węglowodany ogółem: 429.03 g; Sód: 7073.17 mg; Potas: 5131.06 mg; Wapń: 736.25 mg; Witamina C: 99.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.13 ug; Błonnik pokarmowy: 39.44 g;		
<b>sobota 2024-01-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Kiełbasa żywiecka 50g 50g , Pomidor w śmietanie z cebulą 100g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml , Pyzy z mięsem 300g (1,3,7,9) 300g , surówka z ogórka kiszzonego 200g 70g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Banan 1 szt 200g , <b>Podwieczorek:</b> mus truskawkowy 200 gr. 200g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , kiełbasa krakowska wieprzowa 60g. alergen 1,3,6,7,9,10 60g , Ser żółty 25g (7) 25g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta drobiowa 50g .alergen 9,7 70ml , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 125.41 g; Energia: 3424.62 kcal; Woda: 902.60 g; Białko ogółem: 105.81 g; białko zwierzęce: 52.76 g; białko roślinne: 53.06 g; Tłuszcz: 131.88 g; Węglowodany ogółem: 479.79 g; Sód: 7431.37 mg; Potas: 4941.06 mg; Wapń: 729.85 mg; Witamina C: 99.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.13 ug; Błonnik pokarmowy: 29.46 g;		
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA LORO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 400ml 400g , chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka kanapkowa 50gr.alergen 1,3,6,7,9 50g , ser fro-mage 50gr. alergen 7 50g , Pomidor 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Udko z kurczaka gotowane 200g alergen 9,10 150g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Mandarynka 100g 100g , <b>Podwieczorek:</b> Ciasto czekoladowe z konfiturą 150g 150g ,	chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek zielony 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszenny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser biały 50g (7) 50g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 182.25 g; Energia: 2663.90 kcal; Woda: 1308.62 g; Białko ogółem: 129.50 g; białko zwierzęce: 86.01 g; białko roślinne: 43.49 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; Sód: 5825.73 mg; Potas: 4669.27 mg; Wapń: 592.45 mg; Witamina C: 206.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1560.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.95 g;		
<b>niedziela 2024-01-07</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA. LORO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 400ml 400g , Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka kanapkowa 50gr.alergen 1,3,6,7,9 50g , ser fro-mage 50gr. alergen 7 50g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Udko z kurczaka pieczone 200g alergen 9,10 150g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Mandarynka 100g 100g , <b>Podwieczorek:</b> Ciasto czekoladowe z konfiturą 150g 150g ,	Chleb razowy 100g. alergen 1 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 162.90 g; Energia: 2574.15 kcal; Woda: 1268.38 g; Białko ogółem: 122.78 g; białko zwierzęce: 82.86 g; białko roślinne: 39.92 g; Tłuszcz: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; Sód: 6254.38 mg; Potas: 4753.12 mg; Wapń: 762.00 mg; Witamina C: 190.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1549.10 ug; Błonnik pokarmowy: 39.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-01-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA. LORO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 400ml 400g , chleb pszeniczny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka kanapkowa 50gr.alergeny 1,3,6,7,9 50g , ser fro-mage 50gr. alergeny 7 50g , papryka 70g 70g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 500ml , Udko z kurczaka pieczone 200g alergeny 9,10 150g , Ziemniaki 200g 200g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Mandarynka 100g 100g , <b>Podwieczorek:</b> Ciasto czekoladowe z konfiturą 150g 150g ,	chleb pszeniczny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , <b>Posiłek nocny:</b> chleb pszeniczny 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , woda mineralna 500g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 162.90 g; Energia: 2866.95 kcal; Woda: 1283.90 g; Białko ogółem: 132.42 g; białko zwierzęce: 83.04 g; białko roślinne: 49.38 g; Tłuszcz: 101.32 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g; Sód: 6635.58 mg; Potas: 4627.12 mg; Wapń: 758.60 mg; Witamina C: 190.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1549.10 ug; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;		

Dietetyk

.....