

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żyt 50g, Bułka pszenna (75g) 75g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Kasza gryczana gotowana 200g, Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 100g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100g, Kompot z jabłek i	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Twaróg - plastry 60g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 250ml,
	Podwieczorek: wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.98 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 79.99 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; Sól: 10.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; Glukoza: 5.58 g; Fruktaza: 6.42 g; Laktoza: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; suma cukrów prostych: 42.68 g; Witamina A: 2054.16 mg; Witamina C: 112.30 mg; WW: 31.33 Por;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 200g, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 80g, Chleb bałtownoski psz-żyt 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 250ml, Bułka pszenna (75g) 75g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew w kostkę gotowana 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250ml,	Twaróg - plastry 60g, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 250ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g,
	Podwieczorek: wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.34 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 278.58 g; Sól: 7.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.82 g; Glukoza: 7.18 g; Fruktaza: 8.86 g; Laktoza: 9.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; suma cukrów prostych: 41.32 g; Witamina A: 4038.03 mg; Witamina C: 105.27 mg; WW: 27.92 Por;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 250ml, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Chleb razowy psz-żyt 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Pomidor 100g, Bułka grahamka 1 szt 80g, Herbata b/cukru 250ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Kasza gryczana gotowana 200g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Chleb razowy psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 250ml, Twaróg - plastry 60g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.40 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 82.69 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; Sól: 9.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; Glukoza: 6.23 g; Fruktaza: 6.48 g; Laktoza: 23.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; suma cukrów prostych: 56.01 g; Witamina A: 959.58 mg; Witamina C: 150.20 mg; WW: 31.91 Por;

czwartek 2026-01-01 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60g, Chleb bałtownoski psz-żyt 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 250ml, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (75g) 75g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Gulasz z szynki wieprzowej 200g, Marchew z groszkiem z olejem rzepakowym 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250ml, Surówka z czerwonej kapusty i oleju	Twaróg - plastry 80g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 250ml, Liść sałaty 5g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.76 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; Sól: 8.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.94 g; Glukoza: 7.21 g; Fruktaza: 8.36 g; Laktoza: 19.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; suma cukrów prostych: 50.96 g; Witamina A: 2203.81 mg; Witamina C: 155.14 mg; WW: 29.51 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Jajko gotowane 50g, Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 50g, Bułka pszenna (75g) 75g, Ogórek kiszony 50g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Filet z mintaja panierowany 100g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250ml, Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia gotowana z	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, pasta z twarogu z zieleniną 60g, Liść sałaty 5g, Rzodkiewka 50g,
	Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200ml, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.99 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Sól: 8.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; Glukoza: 5.80 g; Fruktaza: 7.57 g; Laktoza: 11.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; suma cukrów prostych: 50.52 g; Witamina A: 1696.12 mg; Witamina C: 101.12 mg; WW: 29.01 Por;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40g, Jajko gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 50g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka pszenna (75g) 75g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g, Pulpet rybny z łososia parowany 100g, Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250ml, Cukinia gotowana z ziołami 200g, Sos jarzynowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g,	Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20g, Pasta twarogowa z pietruszką 60g, Pomidor 100g,
	Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200ml, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.96 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; Sól: 10.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.48 g; Glukoza: 7.64 g; Fruktaza: 10.02 g; Laktoza: 11.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Witamina A: 1726.23 mg; Witamina C: 121.01 mg; WW: 30.77 Por;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 250ml, Jajko gotowane 50g, Chleb razowy psz-żyt 50g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40g, Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, Bułka grahamka 1 szt 80g, Herbata b/cukru 250ml,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Pulpet rybny z łososia parowany 100g, Sos jarzynowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250ml,	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb razowy psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Pasta twarogowa z pietruszką 60g, Rzodkiewka 50g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 200g 200g,	Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200ml, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.98 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 88.50 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Sól: 11.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.44 g; Glukoza: 6.15 g; Fruktaza: 7.87 g; Laktoza: 19.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; suma cukrów prostych: 67.44 g; Witamina A: 2088.19 mg; Witamina C: 111.22 mg; WW: 30.21 Por;

piątek 2026-01-02 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Jajko gotowane 50g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 50g, Pomidor 100g, Masło 82% tłuszczu 20g, Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (75g) 75g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Pulpet rybny z łososia parowany 120g, Sos jarzynowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia gotowana z ziołami 200g, Kompot z jablek i kisielu z	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 100g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 200g 200g,	Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200ml, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2437.25 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 88.45 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; Sól: 13.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.63 g; Glukoza: 7.62 g; Fruktaza: 10.01 g; Laktoza: 15.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; suma cukrów prostych: 62.01 g; Witamina A: 1704.37 mg; Witamina C: 116.84 mg; WW: 30.38 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20g, Twaróg - plastry 60g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g,	Zupa fasolowa z fasoli białej 300g, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g, Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100g, Kasza jęczmienna gotowana 200g,	Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 60g, Ser żółty Gouda 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Papryka świeża 100g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb pszenny 40g,
Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.79 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 94.46 g; Węglowodany ogółem: 276.83 g; Sól: 6.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.28 g; Glukoza: 7.05 g; Fruktaza: 8.86 g; Laktoza: 9.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 60.06 g; Witamina A: 1805.71 mg; Witamina C: 242.62 mg; WW: 27.84 Por;		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Twaróg - plastry 60g, Bułka pszenna (50g) 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300g, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Kasza jęczmienna gotowana 200g,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60g, Serek Kiri kostka 17g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g,
Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.80 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 89.76 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; Sól: 9.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.84 g; Glukoza: 4.71 g; Fruktaza: 6.78 g; Laktoza: 10.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Witamina A: 1182.29 mg; Witamina C: 81.46 mg; WW: 28.99 Por;		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 250ml, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 20g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Twaróg - plastry 60g, Pomidor 100g, Bułka IG 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa fasolowa z fasoli białej 300g, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g, Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Ryż brązowy gotowany	Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ser żółty Gouda 20g, Liść sałaty 5g, Papryka świeża 100g,
Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2687.16 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 97.18 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; Sól: 6.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.61 g; Glukoza: 8.47 g; Fruktaza: 10.03 g; Laktoza: 13.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.28 g; suma cukrów prostych: 63.35 g; Witamina A: 1837.30 mg; Witamina C: 278.91 mg; WW: 33.33 Por;		
sobota 2026-01-03 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Twaróg - plastry 60g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żyt 40g,	Zupa fasolowa z fasoli białej 300g, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Kasza jęczmienna gotowana 200g,	Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 60g, Ser żółty Gouda 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Papryka świeża 100g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb pszenny 40g,
Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.37 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 100.19 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g; Sól: 7.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.67 g; Glukoza: 5.60 g; Fruktaza: 7.66 g; Laktoza: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; suma cukrów prostych: 59.33 g; Witamina A: 1848.46 mg; Witamina C: 206.48 mg; WW: 27.59 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Pasta z białej fasoli 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Ćwikła z chrzanem Rolnik 50g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 100g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g,	Ser żółty Gouda 40g, Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	Podwieczorek: Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 200g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2801.83 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 113.73 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; Sól: 8.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.94 g; Glukoza: 16.84 g; Fruktaza: 18.57 g; Laktoza: 10.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; suma cukrów prostych: 92.47 g; Witamina A: 2779.24 mg; Witamina C: 144.32 mg; WW: 33.84 Por;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 200ml, Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pasta twarogowa z bananem 40g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g,
	Podwieczorek: Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 200g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2779.68 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 103.36 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; Sól: 7.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.83 g; Glukoza: 18.40 g; Fruktaza: 20.27 g; Laktoza: 11.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 95.38 g; Witamina A: 1060.82 mg; Witamina C: 197.53 mg; WW: 34.86 Por;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml, Chleb razowy psz-żył 160g, Herbata b/cukru 300ml, Ćwikła z chrzanem Rolnik 50g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Pasta z białej fasoli 40g, Pomidor 50g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Sos pieczeniowy	Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40g, Ser żółty Gouda 40g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt 150g,	Podwieczorek: Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 200g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3097.65 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 116.31 g; Węglowodany ogółem: 407.25 g; Sól: 9.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.96 g; Glukoza: 20.75 g; Fruktaza: 27.98 g; Laktoza: 14.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; suma cukrów prostych: 126.21 g; Witamina A: 3991.45 mg; Witamina C: 132.30 mg; WW: 40.63 Por;

niedziela 2026-01-04 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Pasta z białej fasoli 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Ćwikła z chrzanem Rolnik 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80g, Ser żółty Gouda 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt 150g,	Podwieczorek: Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 200g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2891.81 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 93.19 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; Sól: 8.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; Glukoza: 19.78 g; Fruktaza: 26.70 g; Laktoza: 9.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.58 g; suma cukrów prostych: 108.43 g; Witamina A: 1003.72 mg; Witamina C: 191.35 mg; WW: 38.59 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300g, Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150g, Sos pomidorowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułka tarta i olejem 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 50g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.45 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 82.24 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Sól: 8.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.65 g; Glukoza: 11.44 g; Fruktaza: 22.24 g; Laktoza: 12.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 82.58 g; Witamina A: 1105.35 mg; Witamina C: 171.15 mg; WW: 33.12 Por;		
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Twaróg - plastry 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb bałtownoski psz-żyt 80g,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Sos pomidorowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Szpinak liściasty gotowany 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
	Podwieczorek: Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.81 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 88.38 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; Sól: 9.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.40 g; Glukoza: 9.67 g; Fruktaza: 20.26 g; Laktoza: 17.12 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; suma cukrów prostych: 74.79 g; Witamina A: 2450.77 mg; Witamina C: 227.60 mg; WW: 31.04 Por;		
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 250ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Paprykarz/ 40% łosoś 50g, Bułka IG 50g,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Sos pomidorowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułka tarta i olejem 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g,
II Śniadanie: Budyń na mleku bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2656.20 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 98.42 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; Sól: 10.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.42 g; Glukoza: 9.76 g; Fruktaza: 20.81 g; Laktoza: 21.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; suma cukrów prostych: 99.42 g; Witamina A: 1299.67 mg; Witamina C: 133.35 mg; WW: 36.16 Por;		
poniedziałek 2026-01-05 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Paprykarz/ 40% łosoś 50g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żyt 40g,	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300g, Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 120g, Sos pomidorowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułka tarta i olejem 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
II Śniadanie: Budyń na mleku bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2766.81 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 104.62 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; Sól: 9.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.84 g; Glukoza: 10.39 g; Fruktaza: 21.60 g; Laktoza: 19.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; suma cukrów prostych: 94.84 g; Witamina A: 1368.76 mg; Witamina C: 142.68 mg; WW: 35.58 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2026-01-06	Jadłospis dla diety: LORO podstawowa	
--------------------------	---	--

Kasza kukurydziana na mleku 200g, Parówka z szynki 80g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt, Chleb razowy psz-żył 40g, Dżem truskawkowy 1szt 25g,	Zupa brokułowa 300g, Potrawka drobiowa z indyka 150g, Ryż brązowy gotowany 200g, Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100g,	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Liść sałaty 5g, Papryka świeża 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2837.44 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 99.02 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; Sól: 7.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.45 g; Glukoza: 20.34 g; Fruktaza: 22.13 g; Laktoza: 10.91 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; suma cukrów prostych: 119.62 g; Witamina A: 2110.07 mg; Witamina C: 312.37 mg; WW: 36.94 Por;

wtorek 2026-01-06	Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna	
--------------------------	---	--

Kasza kukurydziana na mleku 200g, Parówka z szynki 80g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, Dżem truskawkowy 1szt 25g,	Zupa brokułowa 300g, Potrawka drobiowa z indyka 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2647.03 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 97.11 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Sól: 8.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.99 g; Glukoza: 18.32 g; Fruktaza: 20.34 g; Laktoza: 10.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.48 g; suma cukrów prostych: 118.58 g; Witamina A: 1344.87 mg; Witamina C: 177.12 mg; WW: 31.81 Por;

wtorek 2026-01-06	Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów	
--------------------------	---	--

Kawa na mleku 300ml, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 80g, Parówka z szynki 80g, Bułka IG 50g, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt,	Zupa brokułowa 300g, Potrawka drobiowa z indyka 150g, Ryż brązowy gotowany 200g, Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml,	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 160g, Liść sałaty 5g, Papryka świeża 100g,
II Śniadanie: Kefir naturalny 1szt. 200g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2808.73 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 104.17 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; Sól: 7.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.90 g; Glukoza: 9.88 g; Fruktaza: 10.82 g; Laktoza: 16.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; suma cukrów prostych: 88.66 g; Witamina A: 2455.95 mg; Witamina C: 329.97 mg; WW: 34.88 Por;

wtorek 2026-01-06	Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa	
--------------------------	---	--

Kasza kukurydziana na mleku 200g, Dżem truskawkowy 1szt 25g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Parówka z szynki 80g, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żył 40g, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt,	Zupa brokułowa 300g, Potrawka drobiowa z indyka 150g, Ryż brązowy gotowany 200g, Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100g,	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
II Śniadanie: Banan 150g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2963.72 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 388.17 g; Sól: 7.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.09 g; Glukoza: 23.64 g; Fruktaza: 24.66 g; Laktoza: 11.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.44 g; suma cukrów prostych: 136.57 g; Witamina A: 1677.42 mg; Witamina C: 192.16 mg; WW: 38.97 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g, Masło 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Papryka świeża 50g, Gzik z zieleniną 40g, Chleb razowy psz-żyт 40g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 300g, Makaron pszenny gotowany 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Mieszanка królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 100g, Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 100g, Sos do	Ser żółty Gouda 40g, Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 70g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Rzodkiewka 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g, Chleb razowy psz-żyт 40g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Biskopty (g) 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2468.01 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 93.31 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; Sól: 10.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.58 g; Glukoza: 8.22 g; Fruktaza: 10.67 g; Laktoza: 7.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; suma cukrów prostych: 57.99 g; Witamina A: 2671.15 mg; Witamina C: 198.36 mg; WW: 32.84 Por;		
środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Chleb bałtownoski psz-żyт 80g, Masło 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 50g, Gzik z zieleniną 40g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 300g, Makaron pszenny gotowany 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Mieszanка królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 200g, Sos do spaghetti z	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 80g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyт 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
	Podwieczorek: Biskopty (g) 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.03 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 81.12 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; Sól: 8.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.72 g; Glukoza: 7.26 g; Fruktaza: 10.02 g; Laktoza: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Witamina A: 1382.12 mg; Witamina C: 150.28 mg; WW: 32.68 Por;		
środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml, Paszтет z indyka i gęsiny 96% indyk/ 4% gęsi 40g, Chleb razowy psz-żyт 80g, Masło 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Papryka świeża 50g, Bułka IG 50g, Gzik z zieleniną 40g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 300g, Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 200g, Sos do spaghetti	Ser żółty Gouda 40g, Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 70g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyт 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Rzodkiewka 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g,
II Śniadanie: Kefir naturalny 1szt. 200g,	Podwieczorek: wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2531.95 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 95.76 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; Sól: 10.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.48 g; Glukoza: 8.31 g; Fruktaza: 10.32 g; Laktoza: 11.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Witamina A: 3087.24 mg; Witamina C: 176.73 mg; WW: 33.96 Por;		
środa 2026-01-07 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60g, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g, Masło 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Gzik z zieleniną 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żyт 40g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 300g, Makaron pszenny gotowany 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Mieszanка królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 200g, Sos do spaghetti z	Ser żółty Gouda 40g, Sałatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 100g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb razowy psz-żyт 40g, Chleb pszenny 40g,
II Śniadanie: Kefir naturalny 1szt. 200g,	Podwieczorek: Biskopty (g) 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2667.25 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 106.52 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; Sól: 13.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.53 g; Glukoza: 7.32 g; Fruktaza: 10.07 g; Laktoza: 7.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Witamina A: 1557.91 mg; Witamina C: 155.23 mg; WW: 33.34 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-08		
Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza jaglana na mleku 200g, ser topiony 25g 25g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Kurczak w sosie	Pasta twarogowa z pietruszką 60g, Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	Podwieczorek: Biskopity (g) 50g, Sok jabłko-gruszka 1szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.06 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 103.31 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; Sól: 7.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.74 g; Glukoza: 8.78 g; Fruktaza: 15.12 g; Laktoza: 10.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.62 g; suma cukrów prostych: 68.88 g; Witamina A: 2633.29 mg; Witamina C: 146.31 mg; WW: 29.41 Por;		
czwartek 2026-01-08		
Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku 200g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Serek Kiri kostka 17g, Bułka pszenna (50g) 50g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150g,	Pasta twarogowa z pietruszką 60g, Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
	Podwieczorek: Biskopity (g) 50g, Sok jabłko-gruszka 1szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.32 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 91.41 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; Sól: 6.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.12 g; Glukoza: 9.65 g; Fruktaza: 14.65 g; Laktoza: 10.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Witamina A: 4119.71 mg; Witamina C: 150.46 mg; WW: 31.71 Por;		
czwartek 2026-01-08		
Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 300ml, Serek Kiri kostka 17g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Bułka IG 50g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150g, Surówka z selera i jabłka z olejem	Pasta twarogowa z pietruszką 60g, Wędlina polędwica z pasieki drobiowa 20g, Chleb razowy psz-żył 160g, Herbata b/cukru 300ml, Masło roślinne 39% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Ogórek świeży zielony 50g, Pomidor 50g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.28 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 99.58 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; Sól: 8.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.51 g; Glukoza: 7.69 g; Fruktaza: 12.04 g; Laktoza: 22.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; suma cukrów prostych: 76.90 g; Witamina A: 1246.97 mg; Witamina C: 168.83 mg; WW: 29.92 Por;		
czwartek 2026-01-08		
Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza jaglana na mleku 200g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 50g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Ser topiony/ ser 50% 50g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g, Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150g, Marchew gotowana 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Ziemniaki gotowane 200g,	Pasta twarogowa z pietruszką 80g, Wędlina polędwica z pasieki drobiowa 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g,	Podwieczorek: Biskopity (g) 50g, Sok jabłko-gruszka 1szt,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2605.87 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 109.68 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; Sól: 7.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 62.83 g; Glukoza: 9.65 g; Fruktaza: 14.66 g; Laktoza: 18.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 77.79 g; Witamina A: 4266.08 mg; Witamina C: 154.49 mg; WW: 30.59 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Bułka pszenna (50g) 50g, Papryka konserwowa 50g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100g, Kotlet rybny z łososia smażony 100g,	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Rzodkiew biała 50g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: herbatniki 50g, Gruszka 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2638.20 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 115.80 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; Sól: 11.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.88 g; Glukoza: 7.48 g; Fruktaza: 14.25 g; Laktoza: 13.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; suma cukrów prostych: 87.80 g; Witamina A: 1871.67 mg; Witamina C: 149.20 mg; WW: 31.73 Por;		
piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Pasta z jaj i twarogu 60g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 50g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Pulpet rybny z łososia parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g,	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 80g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g,
	Podwieczorek: herbatniki 50g, Gruszka 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2751.24 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 110.49 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; Sól: 12.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.70 g; Glukoza: 8.03 g; Fruktaza: 15.35 g; Laktoza: 18.84 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; suma cukrów prostych: 103.07 g; Witamina A: 1423.14 mg; Witamina C: 108.38 mg; WW: 34.62 Por;		
piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Chleb razowy psz-żył 80g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Bułka IG 50g, Papryka konserwowa 50g,	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 300g, Pulpet rybny z łososia parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Sos	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 160g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Rzodkiew biała 50g,
II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, Gruszka 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.81 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 98.92 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Sól: 11.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.68 g; Glukoza: 7.28 g; Fruktaza: 13.41 g; Laktoza: 19.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; suma cukrów prostych: 81.87 g; Witamina A: 2398.89 mg; Witamina C: 158.72 mg; WW: 30.65 Por;		
piątek 2026-01-09 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 50g, Papryka konserwowa 50g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa pomidorowa z makaronem 300g, Pulpet rybny z łososia parowany 120g, Sos pietruszkowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40g, Pomidor 100g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	Podwieczorek: herbatniki 50g, Gruszka 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2693.95 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 109.03 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; Sól: 12.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.39 g; Glukoza: 7.49 g; Fruktaza: 14.67 g; Laktoza: 14.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; suma cukrów prostych: 97.83 g; Witamina A: 1593.35 mg; Witamina C: 148.81 mg; WW: 33.54 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Miód wielokwiatowy 1szt 1szt, Hummus 80g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Rzodkiew biała 50g, Pomidor 50g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 40g,	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300ml, Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Gulasz z wątróbki drobiowej 150g,	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60g, Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2587.79 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 93.60 g; Węglowodany ogółem: 322.08 g; Sól: 9.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.86 g; Glukoza: 14.73 g; Fruktaza: 9.39 g; Laktoza: 9.18 g; Błonnik pokarmowy: 43.82 g; suma cukrów prostych: 73.67 g; Witamina A: 11104.26 mg; Witamina C: 117.16 mg; WW: 32.29 Por;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 200ml, Miód wielokwiatowy 1szt 1szt, Twaróg - plastry 80g, Chleb bałtownoski psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, kalfior gotowany z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Gulasz z wątróbki drobiowej 150g,	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 80g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g,
	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.29 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Sól: 8.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; Glukoza: 8.36 g; Fruktaza: 10.45 g; Laktoza: 11.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; suma cukrów prostych: 63.59 g; Witamina A: 8551.24 mg; Witamina C: 243.89 mg; WW: 28.11 Por;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 300ml, Twaróg - plastry 20g, Hummus 80g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Rzodkiew biała 50g, Pomidor 50g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka IG 50g,	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300ml, Kasza gryczana gotowana 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Gulasz z wątróbki drobiowej 150g, Surówka z marchewki i	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60g, Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2567.83 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 87.92 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; Sól: 11.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.82 g; Glukoza: 14.38 g; Fruktaza: 8.44 g; Laktoza: 24.51 g; Błonnik pokarmowy: 45.18 g; suma cukrów prostych: 81.99 g; Witamina A: 11155.62 mg; Witamina C: 115.27 mg; WW: 32.54 Por;

sobota 2026-01-10 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Twaróg - plastry 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Hummus 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, herbata bez cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 40g,	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Gulasz z wątróbki drobiowej 150g,	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60g, Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb pszenny 40g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.73 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 95.15 g; Węglowodany ogółem: 284.65 g; Sól: 7.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.55 g; Glukoza: 16.60 g; Fruktaza: 11.89 g; Laktoza: 19.89 g; Błonnik pokarmowy: 42.02 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Witamina A: 11286.36 mg; Witamina C: 163.44 mg; WW: 28.56 Por;