

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g, Jajko gotowane 50g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Bułka pszenna (50g) 1szt, Chleb razowy psz-żył 40g,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Udko z kurczaka pieczone 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100g, Brukselka gotowana 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Rzodkiew biała 50g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Papryka świeża 50g, Serek wiejski 1szt. 50g,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.41 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 100.07 g; Węglowodany ogółem: 258.24 g; Sól: 7.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.49 g; Glukoza: 7.17 g; Fruktaza: 12.91 g; Laktoza: 7.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 63.39 g; Witamina A: 1397.94 mg; Witamina C: 224.46 mg; WW: 25.98 Por;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g, Jajko gotowane 50g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Bułka pszenna (50g) 1szt,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Sos pieczeniowy 100g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym	Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Serek wiejski 1szt. 50g,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.16 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 105.24 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; Sól: 10.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.69 g; Glukoza: 6.39 g; Fruktaza: 12.55 g; Laktoza: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; suma cukrów prostych: 70.74 g; Witamina A: 1145.44 mg; Witamina C: 92.70 mg; WW: 27.91 Por;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kakao na mleku bez cukru 250ml, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g, Jajko gotowane 50g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Bułka IG 50g,	Rosół z makaronem razowym 300ml, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Brukselka gotowana 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Rzodkiew biała 100g, Liść sałaty 5g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt 150g,	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 78.09 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; Sól: 6.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.29 g; Glukoza: 9.89 g; Fruktaza: 20.53 g; Laktoza: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; suma cukrów prostych: 68.05 g; Witamina A: 1017.66 mg; Witamina C: 240.70 mg; WW: 27.69 Por;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50g, Jajko gotowane 50g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1szt,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Brukselka gotowana 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Sos pieczeniowy 100g,	Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Rzodkiew biała 100g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt 150g,	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2367.23 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 88.80 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; Sól: 8.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.88 g; Glukoza: 10.73 g; Fruktaza: 21.50 g; Laktoza: 6.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.29 g; suma cukrów prostych: 71.18 g; Witamina A: 1266.35 mg; Witamina C: 252.37 mg; WW: 29.06 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Sałatka jarzynowa (Grześ) 120g, Bułka pszenna (50g) 50szt, Wędlina filet zapiekany 40g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 40g,	zupa szpinakowa 300g, Kasza pęczak gotowana 200g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Gulasz z szynki wieprzowej 150g,	Ser żółty Gouda 20g, Pasta z tuńczyka z twarogiem 60g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 100g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.77 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 94.93 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; Sól: 9.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.71 g; Glukoza: 7.79 g; Fruktaza: 8.43 g; Laktoza: 9.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; suma cukrów prostych: 54.09 g; Witamina A: 1405.50 mg; Witamina C: 168.76 mg; WW: 29.66 Por;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 200g, Wędlina filet zapiekany 40g, Pasta twarogowa z makiem i cynamonem 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50szt, Liść sałaty 5g,	zupa szpinakowa 400g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Dynia gotowana z olejem i ziołami 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Pomidor 100g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.66 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 90.72 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; Sól: 10.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.26 g; Glukoza: 5.61 g; Fruktaza: 7.99 g; Laktoza: 14.04 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; suma cukrów prostych: 52.20 g; Witamina A: 1416.44 mg; Witamina C: 127.20 mg; WW: 27.67 Por;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku z cukrem 200ml, Sałatka jarzynowa (Grześ) 120g, Wędlina filet zapiekany 40g, Pomidor 100g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka IG 50g, Liść sałaty 5g,	zupa szpinakowa 350g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Kasza pęczak gotowana 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml,	Ser żółty Gouda 20g, Pasta z tuńczyka z twarogiem 60g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb razowy psz-żył 160g,
II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2665.10 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 110.79 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; Sól: 10.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.54 g; Glukoza: 8.00 g; Fruktaza: 7.86 g; Laktoza: 11.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; suma cukrów prostych: 77.57 g; Witamina A: 1481.97 mg; Witamina C: 183.94 mg; WW: 34.33 Por;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Sałatka jarzynowa (Grześ) 120g, Wędlina filet zapiekany 40g, Pomidor 100g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 50szt, Liść sałaty 5g,	zupa szpinakowa 300g, Kasza pęczak gotowana 200g, Gulasz z szynki wieprzowej 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Ser żółty Gouda 20g, Pasta z tuńczyka z twarogiem 80g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2610.29 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 115.24 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; Sól: 8.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.80 g; Glukoza: 9.57 g; Fruktaza: 10.34 g; Laktoza: 10.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; suma cukrów prostych: 78.13 g; Witamina A: 1558.26 mg; Witamina C: 201.17 mg; WW: 30.41 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Platki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20g, Pasta z pieczonej ciecierzycy 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 50szt, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Marchew świeża 50g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa wiejska z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Sos pomidorowy 100g,	Twaróg - plastry 40g, wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	Podwieczorek: Gruszka 150g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.55 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 105.07 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Sól: 7.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.23 g; Glukoza: 15.50 g; Fruktaza: 19.54 g; Laktoza: 11.82 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; suma cukrów prostych: 84.92 g; Witamina A: 1785.69 mg; Witamina C: 132.14 mg; WW: 31.17 Por;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Platki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60g, Serek Kiri kostka 17g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 50szt,	Zupa wiejska z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Brokuły gotowane 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Sos	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Twaróg - plastry 40g,
	Podwieczorek: Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 88.61 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Sól: 7.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.01 g; Glukoza: 11.11 g; Fruktaza: 21.42 g; Laktoza: 11.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 78.67 g; Witamina A: 1533.48 mg; Witamina C: 235.75 mg; WW: 32.36 Por;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20g, Pasta z pieczonej ciecierzycy 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Marchew świeża 50g, Bułka IG 50g,	Zupa wiejska z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Sos pomidorowy 100g, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200g,	Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Twaróg - plastry 40g, wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40g, Pomidor 100g,
II Śniadanie: Kefir rozlewany 200g,	Podwieczorek: Gruszka 150g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2644.80 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 108.96 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Sól: 7.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.30 g; Glukoza: 15.50 g; Fruktaza: 19.54 g; Laktoza: 23.95 g; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; suma cukrów prostych: 98.81 g; Witamina A: 1838.58 mg; Witamina C: 132.98 mg; WW: 33.54 Por;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Platki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40g, Pasta z pieczonej ciecierzycy 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 50szt, Chleb razowy psz-żył 40g, Marchew świeża 50g,	Zupa wiejska z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 120g, Sos pomidorowy 100g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml,	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Twaróg - plastry 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g,
II Śniadanie: Kefir rozlewany 200g,	Podwieczorek: Gruszka 150g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2683.78 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 114.24 g; Węglowodany ogółem: 320.59 g; Sól: 7.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.52 g; Glukoza: 15.15 g; Fruktaza: 18.60 g; Laktoza: 20.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.64 g; suma cukrów prostych: 89.06 g; Witamina A: 1837.11 mg; Witamina C: 130.53 mg; WW: 32.12 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Herbata b/cukru 300ml, Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 60g, Ser żółty Gouda 20g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Chleb razowy psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Kasza manna na mleku 200ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g,	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350g, Ryż biały gotowany 200g, Sos po chińsku z kurczakiem 150g, Surówka Coleslaw 100g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 60g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Chleb pszenny 40g,
Podwieczorek: Sok jabłko-gruszka 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2609.92 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 91.30 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; Sól: 9.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; Glukoza: 9.16 g; Fruktaza: 13.41 g; Laktoza: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; suma cukrów prostych: 70.60 g; Witamina A: 1897.25 mg; Witamina C: 186.41 mg; WW: 35.41 Por;		
środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Ser żółty Gouda 20g, Kasza manna na mleku 200ml, Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 60g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb bałtownoski psz-żyt 80g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa koperkowa 300g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 150g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Ryż biały gotowany 200g,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g, Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 60g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g,
Podwieczorek: Sok jabłko-gruszka 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2680.93 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 102.75 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; Sól: 11.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.36 g; Glukoza: 6.46 g; Fruktaza: 11.50 g; Laktoza: 10.93 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; suma cukrów prostych: 77.88 g; Witamina A: 1563.70 mg; Witamina C: 75.64 mg; WW: 34.42 Por;		
środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 60g, Kakao na mleku bez cukru 300ml, Ser żółty Gouda 20g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g, Bułka IG 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 300g, Ryż brązowy gotowany 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Sos po chińsku z kurczakiem 150g, Surówka Coleslaw 200g,	Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 60g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Chleb razowy psz-żyt 160g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g,
II Śniadanie: Budyń na mleku bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Sok jabłko-gruszka 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2718.86 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 92.71 g; Węglowodany ogółem: 385.65 g; Sól: 7.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; Glukoza: 10.29 g; Fruktaza: 14.32 g; Laktoza: 14.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; suma cukrów prostych: 78.57 g; Witamina A: 2323.64 mg; Witamina C: 205.10 mg; WW: 38.55 Por;		
środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 80g, Kasza manna na mleku 200ml, Ser topiony/ ser 50% 25g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 40g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Chleb razowy psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Ryż biały gotowany 200g, Sos po chińsku z kurczakiem 200g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Pasta twarogowa z pieczonym burakiem 60g, Chleb pszenny 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
II Śniadanie: Budyń na mleku bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Sok jabłko-gruszka 1szt, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2805.19 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 100.75 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; Sól: 10.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.89 g; Glukoza: 7.03 g; Fruktaza: 11.90 g; Laktoza: 15.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; suma cukrów prostych: 93.38 g; Witamina A: 1286.59 mg; Witamina C: 90.99 mg; WW: 37.01 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Pasta z grochu 40g, Pomidor 50g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 50szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Kasza gryczana gotowana 200g, Noga trybowana pieczona 100g, Sos śmietanowo-cebulowy 100g, Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem	Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Twaróg - plastry 40g, Ćwikła 100g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g,
Podwieczorek: Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g, Woda butelkowana 1 szt		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.37 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 91.46 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; Sól: 8.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.19 g; Glukoza: 8.58 g; Fruktaza: 9.65 g; Laktoza: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Witamina A: 1146.53 mg; Witamina C: 247.16 mg; WW: 31.30 Por;		
czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina polędwica miodowa drobiowa 60g, Serek Kiri kostka 17g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Bułka pszenna (50g) 50szt, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Noga trybowana gotowana/parowana 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzep. 200g, Ziemniaki gotowane 200g,	Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Twaróg - plastry 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Ćwikła 100g,
Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.32 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 101.13 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; Sól: 8.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.65 g; Glukoza: 7.26 g; Fruktaza: 13.38 g; Laktoza: 10.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; suma cukrów prostych: 73.05 g; Witamina A: 1130.86 mg; Witamina C: 163.15 mg; WW: 29.99 Por;		
czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Pasta z grochu 40g, Pomidor 50g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Bułka IG 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Kasza gryczana gotowana 200g, Noga trybowana gotowana/parowana 100g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100g, Mieszanka królewska gotowana	Twaróg - plastry 40g, Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g, Woda butelkowana 1 szt	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2501.22 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 94.45 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; Sól: 8.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Glukoza: 9.21 g; Fruktaza: 10.08 g; Laktoza: 25.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; suma cukrów prostych: 84.86 g; Witamina A: 1305.05 mg; Witamina C: 251.61 mg; WW: 32.59 Por;		
czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Pasta z grochu 40g, Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Pomidor 100g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 50szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Noga trybowana gotowana/parowana 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzep. 200g, Ziemniaki gotowane 200g,	Twaróg - plastry 60g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Liść sałaty 5g, Ćwikła 100g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g, Woda butelkowana 1 szt	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.23 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 99.16 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; Sól: 7.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.45 g; Glukoza: 7.48 g; Fruktaza: 8.91 g; Laktoza: 20.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.48 g; suma cukrów prostych: 84.60 g; Witamina A: 1112.23 mg; Witamina C: 195.96 mg; WW: 29.63 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Ser żółty Gouda 40g, Jajko gotowane 50g, Bułka pszenna (50g) 50szt, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałnowoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Ogórek kiszony 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300g, Filet z mintaja panierowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Brokuły gotowane 100g,	Salatka z soczewicy, kaszy gryczanej i twarogu, ogórka kiszzonego i papryki konserwowej 80g, Papryka konserwowa 50g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb bałnowoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 30g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.46 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 91.70 g; Węglowodany ogółem: 267.36 g; Sól: 10.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.69 g; Glukoza: 4.22 g; Fruktaza: 5.53 g; Laktoza: 8.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Witamina A: 2050.38 mg; Witamina C: 208.43 mg; WW: 26.72 Por;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 200ml, Jajko gotowane 50g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałnowoski psz-żył 80g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1szt,	Zupa ryżowa 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Filet z ryby mintaj parowany 100g, Sos grecki 100g, Brokuły gotowane 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	ser topiony 25g 25g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałnowoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml,
	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 30g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 277.55 g; Sól: 10.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.55 g; Glukoza: 8.32 g; Fruktaza: 10.52 g; Laktoza: 11.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; suma cukrów prostych: 64.50 g; Witamina A: 2203.02 mg; Witamina C: 224.97 mg; WW: 27.88 Por;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Herbata b/cukru 300ml, Ser żółty Gouda 40g, Jajko gotowane 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 80g, Bułka IG 50g, Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300g, Filet z ryby mintaj parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Sos grecki 100g, Brokuły gotowane 100g,	Salatka z soczewicy, kaszy gryczanej i twarogu, ogórka kiszzonego i papryki konserwowej 80g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Papryka konserwowa 50g, Rzodkiewka 50g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g,	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 30g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2554.09 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 97.03 g; Węglowodany ogółem: 295.82 g; Sól: 13.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.87 g; Glukoza: 5.99 g; Fruktaza: 7.04 g; Laktoza: 19.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.79 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Witamina A: 2695.19 mg; Witamina C: 226.94 mg; WW: 29.48 Por;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Ser żółty Gouda 40g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałnowoski psz-żył 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Jajko gotowane 50g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300g, Filet z ryby mintaj parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Brokuły gotowane 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Sos grecki 100g,	Kasza manna na mleku 40ml, ser topiony 25g 25g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80g, Papryka konserwowa 100g, Liść sałaty 5g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb bałnowoski psz-żył 40g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g,	Podwieczorek: pieczywo chrupkie 30g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.07 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 247.34 g; Sól: 12.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.04 g; Glukoza: 7.23 g; Fruktaza: 9.13 g; Laktoza: 9.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.53 g; suma cukrów prostych: 60.56 g; Witamina A: 2486.13 mg; Witamina C: 311.57 mg; WW: 24.73 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Ryż na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Papryka świeża 50g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Żurek 300ml, Makaron pszenny gotowany 200g, Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150g, Surówka z rzodkwi 100g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100g,	Pasta twarogowa z pietruszką 50g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g, Jajko gotowane 50g,
	Podwieczorek: Banan 160g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.79 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 87.80 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; Sól: 6.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.36 g; Glukoza: 10.95 g; Fruktaza: 12.06 g; Laktoza: 11.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; suma cukrów prostych: 72.61 g; Witamina A: 2076.90 mg; Witamina C: 190.56 mg; WW: 30.38 Por;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Ryż na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80g, Pomidor 80g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1szt,	Żupa ziemniaczana z koperkiem 300g, Makaron pszenny gotowany 200g, Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 200g,	Pasta twarogowa z pietruszką 50g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Jajko gotowane 50g,
	Podwieczorek: Banan 160g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.40 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 87.40 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; Sól: 8.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.38 g; Glukoza: 9.87 g; Fruktaza: 11.38 g; Laktoza: 10.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; suma cukrów prostych: 69.71 g; Witamina A: 1520.37 mg; Witamina C: 134.27 mg; WW: 30.57 Por;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Papryka świeża 50g, Pomidor 50g, Liść sałaty 2g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb razowy psz-żył 80g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka IG 50g,	Żurek 300ml, Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g, Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100g, Surówka z rzodkwi	Pasta twarogowa z pietruszką 50g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Jajko gotowane 50g,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 75g,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, Banan 160g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.30 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 89.89 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; Sól: 6.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; Glukoza: 14.25 g; Fruktaza: 14.59 g; Laktoza: 15.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; suma cukrów prostych: 80.75 g; Witamina A: 2098.62 mg; Witamina C: 239.50 mg; WW: 33.81 Por;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 200ml, Herbata b/cukru 300ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g,	Żurek 300ml, Makaron pszenny gotowany 200g, Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 200g, Kompot z jabłek i	Pasta twarogowa z pietruszką 80g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Liść sałaty 2g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Jajko gotowane 50g,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 75g,	Podwieczorek: Banan 160g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2537.84 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Sól: 6.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.10 g; Glukoza: 14.11 g; Fruktaza: 15.56 g; Laktoza: 12.17 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; suma cukrów prostych: 80.73 g; Witamina A: 1682.35 mg; Witamina C: 198.64 mg; WW: 32.14 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina filet zapiekany 40g, Pasta z grochu 50g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Pomidor 50g, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g, Sos pieczeniowy 100g, Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100g, Ziemniaki gotowane 200g, kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100g, Surówka z kapusty z czerwoną bez cukru 100g,	Ser żółty Gouda 40g, wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb razowy psz-żył 40g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 100g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.20 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 116.36 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; Sól: 11.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.96 g; Glukoza: 8.07 g; Fruktaza: 9.20 g; Laktoza: 8.61 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g; suma cukrów prostych: 53.09 g; Witamina A: 1332.46 mg; Witamina C: 247.02 mg; WW: 30.90 Por;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Serek Kiri kostka 17g, Wędlina filet zapiekany 60g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1szt, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g, Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, kalafior gotowany z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60g, Miód wielokwiatowy 1szt 1szt, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g,
	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2485.58 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; Sól: 7.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.71 g; Glukoza: 7.94 g; Fruktaza: 10.10 g; Laktoza: 9.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 56.50 g; Witamina A: 1108.46 mg; Witamina C: 206.20 mg; WW: 34.18 Por;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kakao na mleku b/c 300ml, Chleb razowy psz-żył 80g, Herbata b/cukru 300ml, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Wędlina filet zapiekany 40g, Pasta z grochu 50g, Pomidor 50g, Bułka IG 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, kalafior	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 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: Kisiel bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Sól: 9.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.15 g; Glukoza: 7.92 g; Fruktaza: 9.11 g; Laktoza: 7.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.68 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Witamina A: 1331.83 mg; Witamina C: 244.24 mg; WW: 32.61 Por;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina filet zapiekany 60g, Pasta z grochu 50g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Pomidor 100g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g, Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Sos	Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60g, Ser żółty Gouda 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
II Śniadanie: Kisiel z cukrem 200ml,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.58 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; Sól: 9.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.40 g; Glukoza: 7.62 g; Fruktaza: 8.38 g; Laktoza: 9.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; suma cukrów prostych: 70.07 g; Witamina A: 1139.96 mg; Witamina C: 161.78 mg; WW: 32.98 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 350ml 300ml, Papryka świeża 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Serek Kiri kostka 17g,	Zupa grochowa 300g, Kotlec pożarski wieprzowy pieczony 100g, Buraczki gotowane z olejem 100g, Kompot z jabłek, kisiel i syrop z cukrem 300ml, Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100g, Ziemniaki gotowane	Wędlina Szynka Krucha wieprzowa 40g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2885.08 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 143.05 g; Węglowodany ogółem: 333.22 g; Sól: 8.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.78 g; Glukoza: 8.06 g; Fruktaza: 12.96 g; Laktoza: 14.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; suma cukrów prostych: 100.69 g; Witamina A: 2677.70 mg; Witamina C: 245.27 mg; WW: 33.28 Por;		
poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 350ml 300ml, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Serek Kiri kostka 17g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Bułka pszenna (50g) 1szt, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt,	Zupa grysikowa 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g, Buraczki gotowane z olejem 200g, Kompot z jabłek, kisiel i syrop z cukrem 300ml,	Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 40g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Masło 82% tłuszczu 20g,
	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, Jabłko 1szt 120g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2966.85 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 143.66 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; Sól: 10.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.07 g; Glukoza: 5.90 g; Fruktaza: 11.00 g; Laktoza: 15.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; suma cukrów prostych: 98.86 g; Witamina A: 946.26 mg; Witamina C: 113.86 mg; WW: 33.97 Por;		
poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Serek Kiri kostka 17g, herbata bez cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Papryka świeża 100g, Liść sałaty 5g, Bułka IG 50g, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt,	Zupa grochowa 300g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 300ml, Sos pietruszkowy 100g,	Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 40g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, herbata bez cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 160g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Masło 82% tłuszczu 20g,
II Śniadanie: Budyń na mleku bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, Jabłko 1szt 120g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3089.00 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 152.22 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; Sól: 8.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 59.58 g; Glukoza: 9.32 g; Fruktaza: 14.52 g; Laktoza: 25.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.34 g; suma cukrów prostych: 99.30 g; Witamina A: 4053.77 mg; Witamina C: 247.71 mg; WW: 35.77 Por;		
poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 350ml 300ml, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Serek Kiri kostka 17g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Ketchup saszetka 1szt/15g 1szt,	Zupa grochowa 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Buraczki gotowane z olejem 100g, Kompot z jabłek, kisiel i syrop z cukrem 300ml, Surówka z marchewki z olejem	Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g,
II Śniadanie: Budyń na mleku bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, Jabłko 1szt 120g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3096.27 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 147.80 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g; Sól: 9.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.40 g; Glukoza: 7.10 g; Fruktaza: 12.00 g; Laktoza: 21.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.23 g; suma cukrów prostych: 114.88 g; Witamina A: 2284.94 mg; Witamina C: 118.20 mg; WW: 36.27 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Papryka konserwowa 50g,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Udko z kurczaka pieczone 1szt 180g, Surówka z rzodkwi 100g, Dynia gotowana z olejem i ziołami 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Pasta twarogowa z pietruszką 50g, Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, Biszkopty (g) 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.08 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 97.90 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; Sól: 9.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.62 g; Glukoza: 3.27 g; Fruktaza: 4.54 g; Laktoza: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; suma cukrów prostych: 40.64 g; Witamina A: 1580.93 mg; Witamina C: 118.62 mg; WW: 27.69 Por;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g, Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Papryka konserwowa 50g,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Dynia gotowana z olejem i ziołami 200g, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Sos jarzynowy 100g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml,	Pasta twarogowa z pietruszką 50g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 300ml,
	Podwieczorek: Biszkopty (g) 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.60 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; Sól: 10.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.74 g; Glukoza: 3.85 g; Fruktaza: 5.75 g; Laktoza: 8.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g; suma cukrów prostych: 42.94 g; Witamina A: 1587.81 mg; Witamina C: 128.55 mg; WW: 30.05 Por;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g, Jajko gotowane 50g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 80g, Pomidor 100g, Bułka IG 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Rosół z makaronem razowym 300ml, Kasza pęczak gotowana 200g, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Sos jarzynowy 100g, Surówka z rzodkwi 200g, Kompot z jabłek i kisielu bez cukru	Pasta twarogowa z pietruszką 50g, Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g, herbata bez cukru 300ml, Papryka konserwowa 50g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt 120g,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, wafle ryżowe 1szt/10g 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.07 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 78.51 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; Sól: 7.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.35 g; Glukoza: 7.44 g; Fruktaza: 12.26 g; Laktoza: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; suma cukrów prostych: 55.54 g; Witamina A: 2034.72 mg; Witamina C: 137.80 mg; WW: 31.07 Por;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60g, Jajko gotowane 50g, Masło 10g 82% tłuszczu 2szt, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 1szt, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 300ml, Dynia gotowana z olejem i ziołami 200g, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g,	Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Papryka konserwowa 50g, Pomidor 50g, Herbata b/cukru 300ml, Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt 120g,	Podwieczorek: Woda butelkowana 1 szt 500g, Biszkopty (g) 50g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2442.99 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; Sól: 9.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.08 g; Glukoza: 5.94 g; Fruktaza: 12.10 g; Laktoza: 6.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; suma cukrów prostych: 51.21 g; Witamina A: 1486.10 mg; Witamina C: 130.13 mg; WW: 29.78 Por;