

## Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Platki owsiane na mleku 200ml, Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 80g, Bułka pszenna (50g) 1g, Chleb razowy psz-żyт 40g, Rzodkiew biała z jogurtem 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150g, Ryż brązowy gotowany 200g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100g, Kompot owocowy z cukrem	Pasta z zielonego groszku 50g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 30g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g, Chleb razowy psz-żyт 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Ogórek kiszony 100g, Chleb pszenny 40g,
	<b>Podwieczorek:</b> Sok jabłkowo-jagodowy 1szt, Jabłko 1szt 120g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2582.28 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 98.89 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; Sól: 11.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.88 g; Glukoza: 7.36 g; Fruktaza: 14.31 g; Laktoza: 10.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.56 g; suma cukrów prostych: 71.67 g; Witamina A: 2489.15 mg; Witamina C: 120.41 mg; WW: 35.43 Por;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Wędlina połędwica miodowa drobiowa 60g, Dżem truskawkowy 1szt 25g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żyт 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1g, Kasza kuskus na mleku 200g, Platki owsiane na mleku 300ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 80g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żyт 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1szt 120g, Sok jabłkowo-jagodowy 1szt,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2738.14 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 104.87 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; Sól: 8.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.42 g; Glukoza: 20.16 g; Fruktaza: 26.64 g; Laktoza: 20.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; suma cukrów prostych: 117.60 g; Witamina A: 1579.18 mg; Witamina C: 184.06 mg; WW: 34.86 Por;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60g, Chleb razowy psz-żyт 80g, Rzodkiew biała z jogurtem 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka IG 50szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Ryż brązowy gotowany 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z	Pasta z zielonego groszku 50g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żyт 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir rozlewany 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1szt 120g, Sok jabłkowo-jagodowy 1szt,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 30754.06 kcal; Białko ogółem: 353.88 g; Tłuszcz: 290.13 g; Węglowodany ogółem: 1269.69 g; Sól: 38.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.85 g; Glukoza: 7.99 g; Fruktaza: 15.11 g; Laktoza: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; suma cukrów prostych: 81.00 g; Witamina A: 2208.10 mg; Witamina C: 132.31 mg; WW: 127.14 Por;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Platki owsiane na mleku 200ml, Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 80g, Chleb razowy psz-żyт 40g, Rzodkiew biała z jogurtem 100g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 1g, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Ryż brązowy gotowany 200g, Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200g, Kompot owocowy z cukrem	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 30g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyт 40g, Chleb razowy psz-żyт 40g, Pasta z grochu 50g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1szt 120g, Sok jabłkowo-jagodowy 1szt,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2601.17 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 99.40 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; Sól: 8.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.00 g; Glukoza: 8.37 g; Fruktaza: 14.31 g; Laktoza: 10.08 g; Błonnik pokarmowy: 42.40 g; suma cukrów prostych: 63.06 g; Witamina A: 2666.21 mg; Witamina C: 162.04 mg; WW: 35.62 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Chleb bałnowoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 40g, Papryka świeża 50g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Twaróg - plastry 60g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałnowoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2208.39 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; Sól: 6.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; Glukoza: 8.13 g; Fruktaza: 8.94 g; Laktoza: 9.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; suma cukrów prostych: 53.05 g; Witamina A: 1239.01 mg; Witamina C: 233.86 mg; WW: 29.15 Por;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 200g, Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 80g, Chleb bałnowoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Marchew w kostkę gotowana 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Twaróg - plastry 40g, Chleb bałnowoski psz-żył 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g,
	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2101.88 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; Sól: 7.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.93 g; Glukoza: 7.32 g; Fruktaza: 9.25 g; Laktoza: 9.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; suma cukrów prostych: 53.54 g; Witamina A: 4115.18 mg; Witamina C: 105.95 mg; WW: 25.90 Por;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 300ml, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40g, Pomidor 50g, Bułka IG 50szt, Herbata b/cukru 250ml, Papryka świeża 50g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Kasza gryczana gotowana 200g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200g, Kompot owocowy z cukrem 250ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Chleb razowy psz-żył 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Twaróg - plastry 40g,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 30396.86 kcal; Białko ogółem: 368.16 g; Tłuszcz: 272.91 g; Węglowodany ogółem: 1204.40 g; Sól: 36.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.32 g; Glukoza: 6.72 g; Fruktaza: 6.97 g; Laktoza: 24.49 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; suma cukrów prostych: 67.72 g; Witamina A: 1189.67 mg; Witamina C: 214.98 mg; WW: 120.46 Por;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60g, Chleb bałnowoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 1g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Gulasz z szynki wieprzowej 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200g,	Twaróg - plastry 40g, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Chleb bałnowoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
<b>II Śniadanie:</b> Maślanka 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2306.96 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; Sól: 7.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.07 g; Glukoza: 8.01 g; Fruktaza: 8.82 g; Laktoza: 18.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.92 g; suma cukrów prostych: 63.14 g; Witamina A: 1137.42 mg; Witamina C: 192.85 mg; WW: 27.51 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: LORO Świebodzin</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

<b>piątek 2026-01-23                      Jadłospis dla diety: LORO podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Pasta z jajka 40g, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Filet z mintaja panierowany 100g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 100g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia gotowana z ziołami 100g,	Ser żółty Gouda 40g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Szynkowa z indyka (Giż) 40g, Liść sałaty 5g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
<b>Podwieczorek:</b> Jogurt miksowany z porzeczką 150g, Woda butelkowana 1		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.14 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 96.08 g; Węglowodany ogółem: 255.68 g; Sól: 9.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.82 g; Glukoza: 5.83 g; Fruktaza: 7.78 g; Laktoza: 14.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; suma cukrów prostych: 53.91 g; Witamina A: 1858.31 mg; Witamina C: 120.18 mg; WW: 25.49 Por;

<b>piątek 2026-01-23                      Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40g, Pasta z jajka 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka pszenna (50g) 1g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g, Pulpet rybny z łososia parowany 100g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Cukinia gotowana z ziołami 200g, Sos jarzynowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g,	Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Szynkowa z indyka (Giż) 60g, Serek Kiri kostka 17g, Pomidor 100g,
<b>Podwieczorek:</b> Jogurt miksowany z porzeczką 150g, Woda butelkowana 1		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.63 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodany ogółem: 285.08 g; Sól: 11.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.73 g; Glukoza: 8.30 g; Fruktaza: 11.02 g; Laktoza: 14.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; suma cukrów prostych: 63.99 g; Witamina A: 1774.02 mg; Witamina C: 144.51 mg; WW: 28.50 Por;

<b>piątek 2026-01-23                      Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów</b>		
Kawa na mleku 300ml, Pasta z jajka 40g, Chleb razowy psz-żył 80g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40g, Pomidor 50g, Ogórek kiszony 50g, Bułka IG 5szt, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Pulpet rybny z łososia parowany 100g, Sos jarzynowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200g,	Szynkowa z indyka (Giż) 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Ser żółty Gouda 40g, Rzodkiewka 50g,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 200g 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt miksowany z porzeczką 150g, Woda butelkowana 1	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 5287.78 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 133.07 g; Węglowodany ogółem: 363.81 g; Sól: 15.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.85 g; Glukoza: 6.24 g; Fruktaza: 8.11 g; Laktoza: 24.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; suma cukrów prostych: 72.98 g; Witamina A: 2724.70 mg; Witamina C: 138.42 mg; WW: 36.22 Por;

<b>piątek 2026-01-23                      Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Pasta z jajka 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Pomidor 100g, Masło 82% tłuszczu 20g, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40g, Liść sałaty 5g, Bułka pszenna (50g) 1g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Pulpet rybny z łososia parowany 120g, Sos jarzynowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Cukinia gotowana z ziołami 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Szynkowa z indyka (Giż) 40g, Herbata b/cukru 250ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Ser żółty Gouda 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 200g 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Jogurt miksowany z porzeczką 150g, Woda butelkowana 1	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2467.49 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 107.16 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; Sól: 12.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.99 g; Glukoza: 8.30 g; Fruktaza: 11.02 g; Laktoza: 20.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; suma cukrów prostych: 69.09 g; Witamina A: 1924.09 mg; Witamina C: 146.43 mg; WW: 27.24 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40g, Twaróg - plastry 40g, 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 owocowy z cukrem 300ml, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 100g, Ryż biały gotowany	Pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka kiszzonego 60g, Serek Kiri kostka 17g, 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,
<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty (g) 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2873.27 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 99.00 g; Węglowodany ogółem: 418.81 g; Sól: 7.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; Glukoza: 7.09 g; Fruktaza: 8.90 g; Laktoza: 9.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.34 g; suma cukrów prostych: 64.16 g; Witamina A: 1739.54 mg; Witamina C: 242.80 mg; WW: 42.06 Por;		
<b>sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Twaróg - plastry 40g, 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 owocowy z cukrem 300ml, Ryż biały gotowany 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,
<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty (g) 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2904.35 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 98.87 g; Węglowodany ogółem: 415.13 g; Sól: 10.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.61 g; Glukoza: 4.76 g; Fruktaza: 6.82 g; Laktoza: 9.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; suma cukrów prostych: 67.51 g; Witamina A: 1180.98 mg; Witamina C: 81.64 mg; WW: 41.74 Por;		
<b>sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów</b>		
Kawa na mleku 300ml, 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 50szt, 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 owocowy z cukrem 300ml, Ryż brązowy gotowany 200g,	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,
<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty (g) 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 9866.83 kcal; Białko ogółem: 236.93 g; Tłuszcz: 194.55 g; Węglowodany ogółem: 821.48 g; Sól: 19.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.04 g; Glukoza: 8.47 g; Fruktaza: 10.03 g; Laktoza: 15.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.96 g; suma cukrów prostych: 65.93 g; Witamina A: 1847.92 mg; Witamina C: 279.33 mg; WW: 82.19 Por;		
<b>sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa</b>		
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 owocowy z cukrem 300ml, Ryż biały gotowany 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,
<b>Podwieczorek:</b> Biszkopty (g) 50g, Woda butelkowana 1 szt 500g,		
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2931.92 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 103.27 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; Sól: 9.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.96 g; Glukoza: 5.60 g; Fruktaza: 7.66 g; Laktoza: 10.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; Witamina A: 1848.46 mg; Witamina C: 206.48 mg; WW: 39.59 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Ćwikła z chrzanem Rolnik 50g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Bułka pszenna (50g) 1g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanika królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Kompot owocowy z	Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60g, ser topiony 25g 25g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 150g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2710.41 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 140.88 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; Sól: 8.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.83 g; Glukoza: 6.73 g; Fruktaza: 13.70 g; Laktoza: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; suma cukrów prostych: 64.67 g; Witamina A: 2189.58 mg; Witamina C: 98.69 mg; WW: 26.76 Por;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 200ml, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Bułka pszenna (50g) 1g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanika królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Sos	Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, ser topiony 25g 25g,
	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2815.69 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 141.76 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Sól: 7.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.05 g; Glukoza: 9.17 g; Fruktaza: 19.66 g; Laktoza: 8.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; suma cukrów prostych: 65.74 g; Witamina A: 1150.59 mg; Witamina C: 156.94 mg; WW: 28.48 Por;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 80g, Herbata b/cukru 300ml, Ćwikła z chrzanem Rolnik 50g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 50g, Bułka IG 50szt, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z	Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60g, ser topiony 25g 25g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 10106.48 kcal; Białko ogółem: 243.10 g; Tłuszcz: 242.32 g; Węglowodany ogółem: 762.64 g; Sól: 23.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.59 g; Glukoza: 8.97 g; Fruktaza: 19.45 g; Laktoza: 20.12 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; suma cukrów prostych: 94.11 g; Witamina A: 3439.73 mg; Witamina C: 78.85 mg; WW: 76.03 Por;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Ćwikła z chrzanem Rolnik 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Bułka pszenna (50g) 1g,	Zupa krupnik z ziemniakami 300g, Schab wieprzowy gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanika królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200g,	Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60g, ser topiony 25g 25g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 200g 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 250g, Woda butelkowana 1 szt 500g,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2583.11 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 128.93 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; Sól: 6.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.81 g; Glukoza: 8.00 g; Fruktaza: 18.17 g; Laktoza: 13.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; suma cukrów prostych: 73.87 g; Witamina A: 1064.35 mg; Witamina C: 138.66 mg; WW: 25.73 Por;

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa</b>		
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, Chleb razowy psz-żyt 40g, Serek wiejski 1szt. 50g,	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 owocowy z cukrem 300ml,	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela-97% 40g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, 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,
	<b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g, Woda butelkowana 1 szt	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2335.01 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 88.74 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; Sól: 8.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.50 g; Glukoza: 10.38 g; Fruktaza: 12.56 g; Laktoza: 11.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 76.60 g; Witamina A: 1205.56 mg; Witamina C: 205.42 mg; WW: 31.45 Por;		
<b>poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna</b>		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Serek wiejski 1szt. 50g, 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 owocowy z cukrem 300ml,	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Twaróg - plastry 40g,
	<b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g, Woda butelkowana 1 szt	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2398.60 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g; Sól: 7.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.43 g; Glukoza: 8.61 g; Fruktaza: 10.58 g; Laktoza: 16.35 g; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Witamina A: 2559.70 mg; Witamina C: 263.73 mg; WW: 28.89 Por;		
<b>poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów</b>		
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, Bułka IG 1szt, Serek wiejski 1szt. 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 owocowy z cukrem 300ml,	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela-97% 40g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń na mleku bez cukru 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g, Woda butelkowana 1 szt	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 3128.00 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 107.12 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; Sól: 9.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.10 g; Glukoza: 8.70 g; Fruktaza: 11.13 g; Laktoza: 20.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; suma cukrów prostych: 92.84 g; Witamina A: 1393.66 mg; Witamina C: 167.12 mg; WW: 34.48 Por;		
<b>poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Serek wiejski 1szt. 50g,	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 owocowy z cukrem 300ml,	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela-97% 40g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, 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,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń na mleku bez cukru 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g, Woda butelkowana 1 szt	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2705.02 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 108.18 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; Sól: 8.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.07 g; Glukoza: 9.33 g; Fruktaza: 11.92 g; Laktoza: 18.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; suma cukrów prostych: 88.80 g; Witamina A: 1459.26 mg; Witamina C: 176.45 mg; WW: 33.76 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żył 40g, Dżem truskawkowy 1szt 25g, Serek Kiri kostka 17g,	Zupa brokułowa 300g, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200g, Kompot owocowy 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 40g, Liść sałaty 5g, Papryka świeża 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2852.49 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; Sól: 8.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.82 g; Glukoza: 21.70 g; Fruktaza: 23.28 g; Laktoza: 9.87 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; suma cukrów prostych: 105.51 g; Witamina A: 2235.75 mg; Witamina C: 337.56 mg; WW: 36.54 Por;		
<b>wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, Dżem truskawkowy 1szt 25g, Serek Kiri kostka 17g,	Zupa brokułowa 300g, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Sos pieczeniowy 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 130g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> pieczywo chrupkie 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2940.22 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 107.58 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; Sól: 10.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.44 g; Glukoza: 17.96 g; Fruktaza: 20.02 g; Laktoza: 10.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; suma cukrów prostych: 104.68 g; Witamina A: 1153.42 mg; Witamina C: 150.06 mg; WW: 36.57 Por;		
<b>wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów</b>		
Kawa na mleku 300ml, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żył 80g, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60g, Bułka IG 1szt, Serek Kiri kostka 17g,	Zupa brokułowa 300g, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200g, Kompot owocowy b/c 300ml, Sos pieczeniowy	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 130g, Liść sałaty 5g, Papryka świeża 100g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 1szt. 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2712.47 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 113.02 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; Sól: 9.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.53 g; Glukoza: 9.85 g; Fruktaza: 10.83 g; Laktoza: 15.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.59 g; suma cukrów prostych: 73.87 g; Witamina A: 2266.13 mg; Witamina C: 325.83 mg; WW: 28.56 Por;		
<b>wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Dżem truskawkowy 1szt 25g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 20g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60g, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, Chleb razowy psz-żył 40g, Serek Kiri kostka 17g,	Zupa brokułowa 300g, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Sos pieczeniowy 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,
<b>II Śniadanie:</b> Banan 150g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 3068.50 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 108.98 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; Sól: 9.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.08 g; Glukoza: 24.99 g; Fruktaza: 25.81 g; Laktoza: 11.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 123.15 g; Witamina A: 1806.43 mg; Witamina C: 217.49 mg; WW: 39.13 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa</b>		
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 owocowy z cukrem 300ml, Mieszanка królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 100g, Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 100g, Sos do spaghetti z łopatki	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,
	<b>Podwieczorek:</b> Biskopty (g) 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> 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; Fruktოza: 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;		
<b>środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna</b>		
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 owocowy z cukrem 300ml, Mieszanка królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200g, Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej	Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 80g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyт 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> Biskopty (g) 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2334.23 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; Sól: 7.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.63 g; Glukoza: 7.26 g; Fruktοza: 10.02 g; Laktoza: 7.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; suma cukrów prostych: 49.99 g; Witamina A: 1382.12 mg; Witamina C: 150.28 mg; WW: 31.24 Por;		
<b>środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów</b>		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, 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 50szt, Gzik z zieleniną 40g,	Zupa dyniowa z ziemniakami 300g, Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g, Kompot owocowy b/c 300ml, Surówka z rzodkwi białej, marchwi z olejem 200g, Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej	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,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 1szt. 200g,	<b>Podwieczorek:</b> wafle ryżowe 1szt/10g 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2601.12 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; Sól: 10.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.06 g; Glukoza: 8.31 g; Fruktοza: 10.32 g; Laktoza: 13.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; suma cukrów prostych: 67.96 g; Witamina A: 3097.86 mg; Witamina C: 177.16 mg; WW: 35.17 Por;		
<b>środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa</b>		
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 owocowy z cukrem 300ml, Mieszanка królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 200g, Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej	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,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 1szt. 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Biskopty (g) 50g, Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> 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; Fruktοza: 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
<b>czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 200g, ser topiony 25g 25g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb razowy psz-żyt 40g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g, Kasza jęczmienna gotowana 200g, Marchew gotowana 100g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 100g, Kurczak w sosie	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60g, Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
	<b>Podwieczorek:</b> Biskopity (g) 50g, Sok jabłko-gruszka 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2438.12 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 97.06 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; Sól: 7.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.39 g; Glukoza: 8.43 g; Fruktaza: 14.78 g; Laktoza: 10.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; suma cukrów prostych: 67.41 g; Witamina A: 2516.64 mg; Witamina C: 117.29 mg; WW: 30.61 Por;		
<b>czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna</b>		
Kasza jaglana na mleku 200g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Chleb bałtownoski psz-żyt 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, Kasza jęczmienna gotowana 200g, Marchew gotowana 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150g,	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60g, Polędwica drobiowa z pasieki 96% mięsa 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 130g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> Biskopity (g) 50g, Sok jabłko-gruszka 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2301.58 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; Sól: 6.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.68 g; Glukoza: 9.30 g; Fruktaza: 14.32 g; Laktoza: 10.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.82 g; suma cukrów prostych: 66.40 g; Witamina A: 4003.06 mg; Witamina C: 121.44 mg; WW: 31.47 Por;		
<b>czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów</b>		
Kawa na mleku 300ml, Serek Kiri kostka 17g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Bułka IG 1szt,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g, Ryż brązowy gotowany 200g, Kompot owocowy b/c 300ml, Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150g, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60g, Wędlina polędwica z pasieki drobiowa 20g, Chleb razowy psz-żyt 130g, Herbata b/cukru 300ml, Masło roślinne 39% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Ogórek kiszony 50g, Pomidor 50g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1szt, pieczywo chrupkie 50g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 3220.09 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 97.73 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; Sól: 9.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.43 g; Glukoza: 7.04 g; Fruktaza: 11.40 g; Laktoza: 22.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; suma cukrów prostych: 74.88 g; Witamina A: 1128.42 mg; Witamina C: 138.75 mg; WW: 35.94 Por;		
<b>czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 200g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 50g, Chleb bałtownoski psz-żyt 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-żyt 40g,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g, Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150g, Marchew gotowana 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Kasza jęczmienna gotowana 200g,	Pasta twarogowa ze słonecznikiem 80g, Wędlina polędwica z pasieki drobiowa 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
<b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 200g,	<b>Podwieczorek:</b> Biskopity (g) 50g, Sok jabłko-gruszka 1szt,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2593.94 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 103.75 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; Sól: 7.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.45 g; Glukoza: 9.30 g; Fruktaza: 14.32 g; Laktoza: 17.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Witamina A: 4138.22 mg; Witamina C: 123.44 mg; WW: 31.79 Por;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa</b>		
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 owocowy 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, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g, Sałatka jarzynowa 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki 50g, Gruszka 150g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2836.38 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 133.46 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; Sól: 14.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.93 g; Glukoza: 6.83 g; Fruktaza: 13.58 g; Laktoza: 13.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; suma cukrów prostych: 87.88 g; Witamina A: 2238.46 mg; Witamina C: 139.04 mg; WW: 32.39 Por;		
<b>piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna</b>		
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 owocowy 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 130g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki 50g, Gruszka 150g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2755.24 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 118.35 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; Sól: 12.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.09 g; Glukoza: 8.03 g; Fruktaza: 15.35 g; Laktoza: 18.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 102.83 g; Witamina A: 1504.54 mg; Witamina C: 108.38 mg; WW: 33.18 Por;		
<b>piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów</b>		
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 50szt, 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 owocowy b/c 300ml, Sos pietruszkowy	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Chleb razowy psz-żył 130g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka jarzynowa 100g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel bez cukru 200ml,	<b>Podwieczorek:</b> Woda butelkowana 1 szt 500g, Gruszka 150g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 30643.59 kcal; Białko ogółem: 362.91 g; Tłuszcz: 306.19 g; Węglowodany ogółem: 1196.66 g; Sól: 40.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.65 g; Glukoza: 6.63 g; Fruktaza: 12.74 g; Laktoza: 19.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; suma cukrów prostych: 81.41 g; Witamina A: 2765.69 mg; Witamina C: 148.56 mg; WW: 119.60 Por;		
<b>piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa</b>		
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 owocowy z cukrem 300ml,	Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40g, Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Sałatka jarzynowa 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> herbatniki 50g, Gruszka 150g,	
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2888.11 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 126.65 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; Sól: 14.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.44 g; Glukoza: 6.58 g; Fruktaza: 13.40 g; Laktoza: 14.75 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; suma cukrów prostych: 97.03 g; Witamina A: 1904.32 mg; Witamina C: 133.39 mg; WW: 34.13 Por;		