

Jadłospisy dla oddziałów

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

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Ketchup 15g, Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ćwikła z chrzanem Rolnik 100g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 40g,	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300ml, Kasza gryczana gotowana 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g,	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20g,
	Podwieczorek: Jogurt miksowany z porzeczką 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2857.32 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 128.03 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; Sól: 11.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.71 g; Glukoza: 5.44 g; Fruktaza: 7.61 g; Laktoza: 15.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; suma cukrów prostych: 79.93 g; Witamina A: 3606.53 mg; Witamina C: 71.77 mg; WW: 32.53 Por;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 200ml, Miód wielokwiatowy 1szt 1szt, Twaróg - plastry 60g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, kalafor gotowany z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g,	Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 80g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Pomidor 100g,
	Podwieczorek: Jogurt miksowany z porzeczką 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2543.74 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 100.81 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; Sól: 8.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.99 g; Glukoza: 7.68 g; Fruktaza: 9.55 g; Laktoza: 16.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; suma cukrów prostych: 69.30 g; Witamina A: 1287.99 mg; Witamina C: 236.12 mg; WW: 30.98 Por;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku 300ml, Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100g, Ketchup 15g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ćwikła 100g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka IG 1 szt 50g,	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300ml, Kasza gryczana gotowana 200g, Kompot owocowy b/c 300ml, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g, Surówka z marchewki i jabłka bez	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 60g, Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: Jogurt miksowany z porzeczką 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2852.85 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz: 122.59 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; Sól: 12.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.21 g; Glukoza: 5.18 g; Fruktaza: 6.68 g; Laktoza: 29.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; suma cukrów prostych: 86.81 g; Witamina A: 3638.89 mg; Witamina C: 81.96 mg; WW: 33.43 Por;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ćwikła z chrzanem Rolnik 100g, Bułka pszenna (50g) 50g, herbata bez cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 40g, Ketchup 15g,	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Potrawka drobiowa z kurczaka 150g,	Pasta twarogowa 100g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ogórek kiszony 100g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: Jogurt miksowany z porzeczką 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2835.97 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 133.06 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; Sól: 9.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.95 g; Glukoza: 5.76 g; Fruktaza: 7.94 g; Laktoza: 27.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; suma cukrów prostych: 86.37 g; Witamina A: 3714.53 mg; Witamina C: 94.52 mg; WW: 30.58 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

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

niedziela 2026-02-01 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Pasztet z żurawiną 30g, Jajko gotowane 50g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Papryka trio gotowana 100g, Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Bułka pszenna (50g) 1g, 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 owocowy z	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Rzodkiew biała z jogurtem 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Serek wiejski 1szt. 50g,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.45 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 264.57 g; Sól: 7.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.63 g; Glukoza: 8.14 g; Fruktaza: 13.71 g; Laktoza: 7.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; suma cukrów prostych: 65.67 g; Witamina A: 2083.66 mg; Witamina C: 297.19 mg; WW: 26.66 Por;

niedziela 2026-02-01 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Pasztet z żurawiną 30g, Jajko gotowane 50g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Bułka pszenna (50g) 1g,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Sos pieczeniowy 100g,	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 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,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.67 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 108.07 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; Sól: 8.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.67 g; Glukoza: 7.03 g; Fruktaza: 13.34 g; Laktoza: 7.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; suma cukrów prostych: 72.26 g; Witamina A: 1595.20 mg; Witamina C: 103.52 mg; WW: 28.31 Por;

niedziela 2026-02-01 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kakao na mleku bez cukru 250ml, Pasztet z żurawiną 30g, Jajko gotowane 50g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Papryka trio gotowana 100g, Bułka IG 1 szt 50g,	Rosół z makaronem razowym 300ml, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Brukselka gotowana 200g, Kompot owocowy z	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40g, Chleb razowy psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Rzodkiew biała z jogurtem 100g, Liść sałaty 5g,
II Śniadanie: Kisiel bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.57 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Sól: 6.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.40 g; Glukoza: 8.49 g; Fruktaza: 14.00 g; Laktoza: 5.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; suma cukrów prostych: 69.18 g; Witamina A: 1968.37 mg; Witamina C: 368.29 mg; WW: 30.16 Por;

niedziela 2026-02-01 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki jęczmienne na mleku 200ml, Pasztet z żurawiną 50g, Jajko gotowane 50g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Papryka trio gotowana 100g, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1g,	Rosół z makaronem nitki 300ml, Udko z kurczaka gotowane 1szt 180g, Ziemniaki gotowane 200g, Brukselka gotowana 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Sos pieczeniowy 100g,	Wędlina polędwica Ani drobiowa z kurcząt 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Rzodkiew biała z jogurtem 100g, Twaróg - plastry 40g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt 150g,	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.65 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 95.98 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; Sól: 8.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.84 g; Glukoza: 11.82 g; Fruktaza: 22.58 g; Laktoza: 8.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.83 g; suma cukrów prostych: 75.17 g; Witamina A: 2470.61 mg; Witamina C: 385.70 mg; WW: 30.17 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka jarzynowa (Grześ) 80g, Bułka pszenna (50g) 1g, Wędlina filet zapiekany 40g, Cukinia gotowana z ziołami 100g, Chleb razowy psz-żyt 40g,	zupa szpinakowa 300g, Kasza pęczak gotowana 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 200g,	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40g, Pasta z tuńczyka z twarogiem 40g, Liść sałaty 5g, Sałatka szwedzka 100g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Ciastka owsiane b/c 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.45 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 97.42 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g; Sól: 8.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.59 g; Glukoza: 19.62 g; Fruktaza: 19.91 g; Laktoza: 9.12 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; suma cukrów prostych: 105.86 g; Witamina A: 1103.57 mg; Witamina C: 151.57 mg; WW: 33.44 Por;

poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku 200g, Wędlina filet zapiekany 40g, Pasta twarogowa 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 100g, Bułka pszenna (50g) 1g, Liść sałaty 5g,	zupa szpinakowa 400g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Dynia gotowana z olejem i ziołami 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60g, Pomidor 100g, Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g,
	Podwieczorek: Ciastka owsiane b/c 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.61 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; Sól: 10.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.37 g; Glukoza: 21.76 g; Fruktaza: 23.84 g; Laktoza: 12.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; suma cukrów prostych: 115.25 g; Witamina A: 1330.07 mg; Witamina C: 127.68 mg; WW: 33.15 Por;

poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa na mleku z cukrem 200ml, Sałatka jarzynowa (Grześ) 80g, Wędlina filet zapiekany 40g, Pomidor 100g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka IG 50g,	zupa szpinakowa 350g, Gulasz z szynki wieprzowej 150g, Kasza pęczak gotowana 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g, Kompot	Ser żółty Gouda 20g, Pasta z tuńczyka z twarogiem 60g, Sałatka szwedzka 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb razowy psz-żyt 160g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g,	Podwieczorek: Ciastka owsiane b/c 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2924.50 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 120.32 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; Sól: 9.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.79 g; Glukoza: 22.22 g; Fruktaza: 21.91 g; Laktoza: 16.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; suma cukrów prostych: 136.92 g; Witamina A: 1369.44 mg; Witamina C: 184.13 mg; WW: 40.35 Por;

poniedziałek 2026-02-02 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza kuskus na mleku 200g, Sałatka jarzynowa (Grześ) 80g, Wędlina filet zapiekany 40g, Pomidor 100g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1g, Liść sałaty 5g,	zupa szpinakowa 300g, Kasza pęczak gotowana 200g, Gulasz z szynki wieprzowej 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Ser żółty Gouda 40g, Pasta z tuńczyka z twarogiem 40g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 150g,	Podwieczorek: Ciastka owsiane b/c 1szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2705.50 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 123.53 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; Sól: 8.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.68 g; Glukoza: 21.25 g; Fruktaza: 21.76 g; Laktoza: 14.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; suma cukrów prostych: 121.66 g; Witamina A: 1435.32 mg; Witamina C: 197.78 mg; WW: 33.22 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki 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) 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Marchew świeża 100g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa wiejska z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150g, 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, Rzodkiewka 100g, Chleb pszenny 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
	Podwieczorek: Gruszka 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2519.28 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 93.22 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; Sól: 7.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.39 g; Glukoza: 15.85 g; Fruktaza: 18.89 g; Laktoza: 11.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.15 g; suma cukrów prostych: 87.35 g; Witamina A: 2225.50 mg; Witamina C: 130.05 mg; WW: 34.64 Por;		
wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki 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) 50g,	Zupa wiejska z ziemniakami 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot owocowy 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, Rzodkiewka 100g, Twaróg - plastry 40g,
	Podwieczorek: Gruszka 250g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2525.71 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; Sól: 7.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.12 g; Glukoza: 10.51 g; Fruktaza: 20.19 g; Laktoza: 11.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; suma cukrów prostych: 77.40 g; Witamina A: 1413.10 mg; Witamina C: 223.85 mg; WW: 35.11 Por;		
wtorek 2026-02-03 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 owocowy 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, Twaróg - plastry 40g, wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40g, Rzodkiewka 100g,
II Śniadanie: Kefir rozlewany 200g,	Podwieczorek: Gruszka 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2770.36 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 112.67 g; Węglowodany ogółem: 351.36 g; Sól: 7.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.28 g; Glukoza: 14.90 g; Fruktaza: 18.32 g; Laktoza: 23.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; suma cukrów prostych: 96.95 g; Witamina A: 1718.21 mg; Witamina C: 121.08 mg; WW: 35.18 Por;		
wtorek 2026-02-03 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki 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) 50g, 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, Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150g, Sos pomidorowy 100g, Kompot owocowy b/c 300ml,	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Rzodkiewka 100g, Twaróg - plastry 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb pszenny 40g,
II Śniadanie: Kefir rozlewany 200g,	Podwieczorek: Gruszka 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2614.89 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; Sól: 8.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.82 g; Glukoza: 15.54 g; Fruktaza: 18.22 g; Laktoza: 20.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.10 g; suma cukrów prostych: 91.09 g; Witamina A: 1711.23 mg; Witamina C: 139.32 mg; WW: 35.06 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Herbata b/cukru 300ml, Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 60g, ser topiony 25g 25g, Bułka pszenna (50g) 1g, 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, Surówka Coleslaw 200g, Kompot owocowy b/c 300ml, Pierogi ruskie parowane z olejem 350g,	Pasta twarogowa 50g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka ryżowa (ryż biały), wędlina drobiowa, majonez 100g, Chleb pszenny 40g, Liść sałaty 5g,
	Podwieczorek: Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2768.49 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 111.69 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; Sól: 6.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.07 g; Glukoza: 9.65 g; Fruktaza: 10.17 g; Laktoza: 12.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; suma cukrów prostych: 61.12 g; Witamina A: 2154.18 mg; Witamina C: 220.48 mg; WW: 35.64 Por;

środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Serek wiejski 1szt. 50g, Kasza manna na mleku 200ml, Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 60g, Bułka pszenna (50g) 1g, Masło 82% tłuszczu 20g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Chleb bałtownoski psz-żyt 80g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa koperkowa 300g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Pierogi ruskie parowane z olejem 350g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g, Pasta twarogowa 60g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka ryżowa (ryż biały), wędlina drobiowa, majonez 100g,
	Podwieczorek: Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2733.55 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Sól: 8.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.91 g; Glukoza: 5.27 g; Fruktaza: 6.88 g; Laktoza: 14.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; suma cukrów prostych: 72.36 g; Witamina A: 948.35 mg; Witamina C: 89.64 mg; WW: 35.19 Por;

środa 2026-02-04 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 topiony 25g 25g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g, Bułka IG 1 szt 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 300g, Ryż brązowy gotowany 200g, Kompot owocowy b/c 300ml, Pierogi ruskie parowane z olejem 350g, Surówka Coleslaw 200g,	Pasta twarogowa 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: Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3350.70 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 128.92 g; Węglowodany ogółem: 459.13 g; Sól: 6.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.46 g; Glukoza: 10.10 g; Fruktaza: 10.78 g; Laktoza: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.11 g; suma cukrów prostych: 79.58 g; Witamina A: 2211.61 mg; Witamina C: 229.42 mg; WW: 46.05 Por;

środa 2026-02-04 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 60g, 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) 1g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml,	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 350g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Ryż biały gotowany 200g, Pierogi ruskie parowane z olejem 350g, Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 200g,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20g, Pasta twarogowa 60g, Chleb pszenny 40g, Herbata b/cukru 300ml, Masło 82% tłuszczu 20g, Sałatka ryżowa (ryż biały), wędlina drobiowa, majonez 100g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
II Śniadanie: Budyń na mleku bez cukru 200ml,	Podwieczorek: Koktajl jogurtowo truskawkowo-banany 100g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3244.03 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 121.52 g; Węglowodany ogółem: 439.25 g; Sól: 8.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.15 g; Glukoza: 5.95 g; Fruktaza: 7.34 g; Laktoza: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; suma cukrów prostych: 91.59 g; Witamina A: 1029.84 mg; Witamina C: 99.38 mg; WW: 44.24 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Płatki jęczmieńne na mleku 200ml, Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Pasta z grochu 40g, Pomidor 50g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 50g, Papryka konserwowa 50g,	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	Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Twaróg - plastry 40g, Kalafior gotowany z ziołami 100g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g,
	Podwieczorek: Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2531.66 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; Sól: 9.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.45 g; Glukoza: 8.18 g; Fruktaza: 9.07 g; Laktoza: 9.91 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; suma cukrów prostych: 68.96 g; Witamina A: 942.24 mg; Witamina C: 241.33 mg; WW: 33.54 Por;		
czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Płatki jęczmieńne na mleku 200ml, Wędlina polędwica miodowa drobiowa 60g, Serek Kiri kostka 17g, Chleb bałtownoski psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka pszenna (50g) 50g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Noga trybowana gotowana/parowana 100g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, sos	Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Twaróg - plastry 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Kalafior gotowany z ziołami 100g,
	Podwieczorek: Jabłko 1szt 120g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2550.64 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 101.93 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; Sól: 8.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.79 g; Glukoza: 7.97 g; Fruktaza: 14.07 g; Laktoza: 10.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; suma cukrów prostych: 68.17 g; Witamina A: 1130.59 mg; Witamina C: 187.12 mg; WW: 32.31 Por;		
czwartek 2026-02-05 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 konserwowa 50g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żyt 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka IG 1 szt 50g, Herbata b/cukru 300ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Kasza gryczana gotowana 200g, Noga trybowana gotowana/parowana 100g, Kompot owocowy b/c 300ml, Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 100g, Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 100g,	Twaróg - plastry 40g, Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Chleb razowy psz-żyt 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,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2638.20 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 98.84 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; Sól: 8.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.40 g; Glukoza: 8.09 g; Fruktaza: 8.80 g; Laktoza: 25.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 82.47 g; Witamina A: 1101.03 mg; Witamina C: 221.80 mg; WW: 34.32 Por;		
czwartek 2026-02-05 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Płatki jęczmieńne na mleku 200ml, Pasta z grochu 40g, Wędlina polędwica miodowa drobiowa 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Pomidor 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Bułka pszenna (50g) 50g, Papryka konserwowa 50g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml, Noga trybowana gotowana/parowana 100g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos	Twaróg - plastry 60g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Salceson drobiowo - wieprzowy 40g, Liść sałaty 5g, Kalafior gotowany z ziołami 100g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g,
II Śniadanie: Maślanka 200ml,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 160g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.49 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 100.72 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; Sól: 8.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.74 g; Glukoza: 7.56 g; Fruktaza: 8.80 g; Laktoza: 20.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; suma cukrów prostych: 78.31 g; Witamina A: 1131.93 mg; Witamina C: 254.48 mg; WW: 32.02 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 200ml, Ser żółty Gouda 40g, Jajko gotowane 50g, Bułka pszenna (50g) 50g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Ogórek kiszony 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300g, Śledź w śmietanie z warzywami 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Salatka z soczewicy, kaszy gryczanej i twarogu, ogórka kiszzonego i papryki konserwowej 80g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Rzodkiewka 100g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Paluszki solone 70g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3098.69 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 143.71 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; Sól: 32.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.04 g; Glukoza: 13.29 g; Fruktaza: 14.43 g; Laktoza: 9.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; suma cukrów prostych: 76.86 g; Witamina A: 2362.67 mg; Witamina C: 139.96 mg; WW: 35.86 Por;

piątek 2026-02-06 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 bałtownoski psz-żyt 80g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1g,	Zupa ryżowa 300g, Naleśniki z serem na słodko 2szt 200g, Jogurt naturalny 100g, Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml,
	Podwieczorek: Paluszki solone 70g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.17 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; Sól: 9.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.95 g; Glukoza: 14.83 g; Fruktaza: 16.62 g; Laktoza: 15.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.56 g; suma cukrów prostych: 103.34 g; Witamina A: 3690.98 mg; Witamina C: 73.21 mg; WW: 33.84 Por;

piątek 2026-02-06 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-żyt 80g, Bułka IG 1 szt 50g, Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300g, Śledź w śmietanie z warzywami 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy b/c 300ml,	Salatka z soczewicy, kaszy gryczanej i twarogu, ogórka kiszzonego i papryki konserwowej 80g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40g, Rzodkiewka 100g, Liść sałaty 5g, Chleb razowy psz-żyt 160g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g,	Podwieczorek: Paluszki solone 70g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3277.54 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 153.12 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; Sól: 32.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.66 g; Glukoza: 12.94 g; Fruktaza: 13.49 g; Laktoza: 20.97 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; suma cukrów prostych: 87.91 g; Witamina A: 2422.00 mg; Witamina C: 141.47 mg; WW: 37.42 Por;

piątek 2026-02-06 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Ser żółty Gouda 40g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 40g, Bułka pszenna (50g) 1g, Jajko gotowane 50g,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300g, Śledź w śmietanie z warzywami 200g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Kasza manna na mleku 40ml, ser topiony 25g 25g, Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80g, Liść sałaty 5g, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb razowy psz-żyt 40g, Chleb bałtownoski psz-żyt 40g, Rzodkiewka 20g,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 200g,	Podwieczorek: Paluszki solone 70g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2934.09 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 146.96 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; Sól: 32.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.78 g; Glukoza: 13.37 g; Fruktaza: 14.92 g; Laktoza: 10.33 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; suma cukrów prostych: 79.30 g; Witamina A: 2426.87 mg; Witamina C: 126.56 mg; WW: 30.42 Por;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-07 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) 1g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Żurek 300ml, Makaron pszenny gotowany 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Surówka z rzodkwi 100g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100g, Kompot owocowy z	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,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2752.36 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 119.20 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; Sól: 6.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.23 g; Glukoza: 10.62 g; Fruktaza: 11.73 g; Laktoza: 12.03 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; suma cukrów prostych: 74.59 g; Witamina A: 1955.30 mg; Witamina C: 187.43 mg; WW: 33.07 Por;		
sobota 2026-02-07 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Ryż na mleku 200ml, Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1g,	Żupa ziemniaczana z koperkiem 300g, Makaron pszenny gotowany 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Sos	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,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2605.42 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 96.40 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; Sól: 9.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.75 g; Glukoza: 9.64 g; Fruktaza: 11.05 g; Laktoza: 11.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; suma cukrów prostych: 71.76 g; Witamina A: 1588.87 mg; Witamina C: 188.21 mg; WW: 33.28 Por;		
sobota 2026-02-07 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 1 szt 50g,	Żurek 300ml, Makaron pełnoziarnisty gotowany 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 100g, Surówka z rzodkwi 100g, Kompot	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: Banan 160g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3021.14 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 125.07 g; Węglowodany ogółem: 380.91 g; Sól: 7.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; Glukoza: 13.92 g; Fruktaza: 14.26 g; Laktoza: 15.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; suma cukrów prostych: 82.71 g; Witamina A: 1977.01 mg; Witamina C: 236.36 mg; WW: 38.24 Por;		
sobota 2026-02-07 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) 1g, Paprykarz/ 40% łosoś 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g,	Żurek 300ml, Makaron pszenny gotowany 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Mieszanka królewska parowana z olejem rzep. (brokuł, kalafior, marchewka) 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml, Sos	Pasta twarogowa z pietruszką 80g, Sałatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100g, Liść sałaty 2g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb pszenny 40g, Margaryna 10g 10g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Jajko gotowane 50g,
II Śniadanie: Kiwi 1 szt 75g,	Podwieczorek: Banan 160g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2811.30 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 114.07 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; Sól: 6.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.47 g; Glukoza: 13.48 g; Fruktaza: 14.87 g; Laktoza: 12.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; suma cukrów prostych: 81.72 g; Witamina A: 1380.55 mg; Witamina C: 193.16 mg; WW: 34.67 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Wędlina filet zapiekany 40g, Pasta z grochu 50g, Herbata b/cukru 300ml, Pomidor 50g, Papryka świeża 50g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka pszenna (50g) 1g,	Sos pieczeniowy 100g, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100g, kalafior gotowany z	Ser żółty Gouda 40g, wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 40g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb pszenny 40g,
	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 100g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2212.51 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 103.37 g; Węglowodany ogółem: 236.70 g; Sól: 10.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.65 g; Glukoza: 8.12 g; Fruktaza: 9.15 g; Laktoza: 4.03 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; suma cukrów prostych: 46.93 g; Witamina A: 1283.36 mg; Witamina C: 250.13 mg; WW: 23.66 Por;		
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina filet zapiekany 60g, Serek Kiri kostka 17g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka pszenna (50g) 1g,	Zupa pomidorowa z ryżem 300g, Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, kalafior gotowany z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy z cukrem 300ml,	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60g, Miód wielokwiatowy 1szt 1szt, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 160g, Masło 82% tłuszczu 20g,
	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 100g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.93 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 82.79 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; Sól: 7.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.48 g; Glukoza: 8.53 g; Fruktaza: 10.68 g; Laktoza: 10.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; suma cukrów prostych: 59.56 g; Witamina A: 1095.75 mg; Witamina C: 220.10 mg; WW: 31.01 Por;		
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kakao na mleku bez cukru 300ml, Wędlina filet zapiekany 40g, Pasta z grochu 50g, Liść sałaty 5g, Pomidor 50g, Papryka świeża 50g, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka IG 1 szt 50g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100g, Ziemniaki gotowane 200g, kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100g, Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100g,	Ser żółty Gouda 40g, wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa/ 85% mięsa wieprzowego 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: Jogurt truskawkowy 100g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2581.62 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 110.71 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; Sól: 10.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.55 g; Glukoza: 8.27 g; Fruktaza: 9.55 g; Laktoza: 9.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; suma cukrów prostych: 62.54 g; Witamina A: 1313.71 mg; Witamina C: 252.10 mg; WW: 30.67 Por;		
niedziela 2026-02-08		
Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku 200g, Wędlina filet zapiekany 60g, Pasta z grochu 50g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Herbata b/cukru 300ml, Bułka pszenna (50g) 1g, Chleb razowy psz-żył 40g,	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml, Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100g, Sos pieczeniowy 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200g,	Ser żółty Gouda 40g, Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60g, Ogórek kiszony 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb pszenny 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g,
II Śniadanie: Kisiel z cukrem 200ml,	Podwieczorek: Jogurt truskawkowy 100g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2634.93 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 114.72 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; Sól: 12.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.30 g; Glukoza: 8.69 g; Fruktaza: 9.26 g; Laktoza: 10.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; suma cukrów prostych: 80.06 g; Witamina A: 1096.35 mg; Witamina C: 188.10 mg; WW: 29.94 Por;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: LORO Świebodzin		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: LORO podstawowa		
Kasza manna na mleku 300ml, Papryka świeża 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Chleb razowy psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Ketchup 10g, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Bułka pszenna (50g) 1g,	Zupa grochowa 300g, Kotlec pożarski wieprzowy pieczony 100g, Buraczki gotowane z olejem 100g, Kompot z sokiem z cukrem 300ml, Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100g, Ziemniaki gotowane 200g,	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,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2866.99 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 142.35 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; Sól: 8.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.55 g; Glukoza: 8.06 g; Fruktaza: 12.96 g; Laktoza: 14.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; suma cukrów prostych: 89.20 g; Witamina A: 2695.20 mg; Witamina C: 224.84 mg; WW: 31.60 Por;

poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: LORO łatwostrawna		
Kasza manna na mleku 350ml 300ml, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Liść sałaty 5g, Pomidor 100g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Bułka pszenna (50g) 1g, Ketchup 10g,	Zupa grysikowa 300ml, Ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Sos pietruszkowy 100g, Buraczki gotowane z olejem 200g, Kompot z sokiem z cukrem	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: Jabłko 1szt 120g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2948.76 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 142.96 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; Sól: 10.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.84 g; Glukoza: 5.90 g; Fruktaza: 11.00 g; Laktoza: 15.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; suma cukrów prostych: 87.37 g; Witamina A: 963.76 mg; Witamina C: 93.43 mg; WW: 32.29 Por;

poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: LORO z ograniczeniem łatwo przy. węglowodanów		
Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300ml, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, herbata bez cukru 300ml, Chleb razowy psz-żył 80g, Masło 82% tłuszczu 20g, Papryka świeża 100g, Liść sałaty 5g, Bułka IG 1 szt 50g, Ketchup 10g,	Zupa grochowa 300g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 200g, Kompot owocowy b/c 300ml, Sos pietruszkowy	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: Jabłko 1szt 120g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3203.18 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 155.31 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; Sól: 8.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 59.35 g; Glukoza: 9.32 g; Fruktaza: 14.52 g; Laktoza: 25.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; suma cukrów prostych: 87.80 g; Witamina A: 4071.27 mg; Witamina C: 227.28 mg; WW: 35.83 Por;

poniedziałek 2026-02-09 Jadłospis dla diety: LORO wysokobiałkowa		
Kasza manna na mleku 300ml, Parówka lux drobiowo wieprzowa 100g, Pomidor 100g, Liść sałaty 5g, Herbata b/cukru 300ml, Chleb bałtownoski psz-żył 40g, Masło 82% tłuszczu 20g, Chleb razowy psz-żył 40g, Bułka pszenna (50g) 1g, Ketchup 10g,	Zupa grochowa 300g, Ziemniaki gotowane 200g, Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100g, Buraczki gotowane z olejem 100g, Kompot z sokiem z cukrem 300ml, Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 100g,	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: Jabłko 1szt 120g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3078.18 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 147.10 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; Sól: 9.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.18 g; Glukoza: 7.10 g; Fruktaza: 12.00 g; Laktoza: 21.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; suma cukrów prostych: 103.39 g; Witamina A: 2302.44 mg; Witamina C: 97.77 mg; WW: 34.58 Por;