

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Leczo z kielbasą (cukinia, papryka, cebula, pomidor) 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wielowocowy(jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), sałatka szwedzka 50g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2023.02 kcal; Energia: 7316.41 kJ; Białko ogółem: 64.46 g; białko zwierzęce: 11.70 g; białko roślinne: 28.17 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.22 g; Sód: 2193.58 mg; Potas: 1984.20 mg; Wapń: 481.04 mg; Fosfor: 1026.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; suma cukrów prostych: 38.42 g; Woda: 428.32 g; Popiół: 11.55 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Polędwica z majerankiem 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Makaron pszenny z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (GLU psz, JAJ), Polewa jogurtowo owocowa 80g (MLE), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia duszona z pieca w ziołach 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2034.90 kcal; Energia: 7914.95 kJ; Białko ogółem: 71.25 g; białko zwierzęce: 25.08 g; białko roślinne: 28.39 g; Tłuszcz: 64.96 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.46 g; Sód: 1595.67 mg; Potas: 2025.55 mg; Wapń: 371.56 mg; Fosfor: 1088.54 mg; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; suma cukrów prostych: 77.94 g; Woda: 596.67 g; Popiół: 10.37 g;		
poniedziałek 2026-07-06 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Jajo gotowane 1szt (JAJ), Polędwica z majerankiem 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Leczo z kielbasą (cukinia, papryka, cebula, pomidor) 300g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin z warzywami 60g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), sałatka szwedzka 50g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2015.73 kcal; Energia: 7340.11 kJ; Białko ogółem: 79.21 g; białko zwierzęce: 18.92 g; białko roślinne: 35.07 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.87 g; Sód: 2085.91 mg; Potas: 1907.51 mg; Wapń: 357.43 mg; Fosfor: 1061.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; suma cukrów prostych: 29.51 g; Woda: 495.89 g; Popiół: 11.39 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-07Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleńiną 80g (MLE, JAJ), Papryka czerwona 50g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (SEL), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g (MLE), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Surówka wykwintna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy(jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (GLU psz, SEL), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2018.15 kcal; Energia: 7647.63 kJ; Białko ogółem: 63.88 g; białko zwierzęce: 9.82 g; białko roślinne: 27.77 g; Tłuszcz: 75.62 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.06 g; Sód: 1358.93 mg; Potas: 2674.66 mg; Wapń: 179.02 mg; Fosfor: 907.94 mg; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; suma cukrów prostych: 60.10 g; Woda: 685.95 g; Popiół: 10.84 g;		
wtorek 2026-07-07Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 40g (SEL, GOR), Pomidory 50g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (SEL), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g (MLE), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy(jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu z pietruszką zieloną 80g (MLE), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2003.10 kcal; Energia: 7676.50 kJ; Białko ogółem: 66.32 g; białko zwierzęce: 22.91 g; białko roślinne: 27.98 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.51 g; Sód: 1211.32 mg; Potas: 2890.80 mg; Wapń: 240.24 mg; Fosfor: 1047.78 mg; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; suma cukrów prostych: 57.98 g; Woda: 709.43 g; Popiół: 11.11 g;		
wtorek 2026-07-07Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 40g (SEL, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Papryka czerwona 50g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (SEL), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g (MLE), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Surówka wykwintna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wielowocowy(jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (GLU psz, SEL), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2050.29 kcal; Energia: 7599.07 kJ; Białko ogółem: 74.31 g; białko zwierzęce: 21.68 g; białko roślinne: 32.32 g; Tłuszcz: 80.38 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.29 g; Sód: 1560.29 mg; Potas: 2615.56 mg; Wapń: 349.89 mg; Fosfor: 1064.00 mg; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Woda: 728.11 g; Popiół: 11.93 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 50g ,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami (włoszcz, ciecierzycą, mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, ROŚ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2170.34 kcal; Energia: 7589.16 kJ; Białko ogółem: 67.73 g; białko zwierzęce: 11.70 g; białko roślinne: 26.05 g; Tłuszcz: 98.37 g; Węglowodany ogółem: 280.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.82 g; Sód: 1552.98 mg; Potas: 2042.88 mg; Wapń: 523.70 mg; Fosfor: 937.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; suma cukrów prostych: 38.74 g; Woda: 549.72 g; Popiół: 10.30 g;		
środa 2026-07-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (MLE, GLU psz, SOJ, GOR), Pomidory 50g ,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami (włoszcz, ciecierzycą, mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, ROŚ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z marchewki z sałatą lodową, natką pietruszki i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Włoszczyna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2183.89 kcal; Energia: 6622.33 kJ; Białko ogółem: 66.08 g; białko zwierzęce: 5.50 g; białko roślinne: 25.25 g; Tłuszcz: 102.87 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.07 g; Sód: 1483.48 mg; Potas: 2033.94 mg; Wapń: 160.41 mg; Fosfor: 767.29 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; suma cukrów prostych: 37.93 g; Woda: 486.83 g; Popiół: 8.03 g;		
środa 2026-07-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pomidory 50g ,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami (włoszcz, ciecierzycą, mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, ROŚ), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 60g (MLE, JAJ, GOR), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2204.68 kcal; Energia: 7730.18 kJ; Białko ogółem: 78.61 g; białko zwierzęce: 17.89 g; białko roślinne: 30.74 g; Tłuszcz: 97.78 g; Węglowodany ogółem: 275.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.05 g; Sód: 1666.51 mg; Potas: 2023.78 mg; Wapń: 459.17 mg; Fosfor: 975.79 mg; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 36.06 g; Woda: 591.23 g; Popiół: 10.21 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-09		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , T warożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem (włoszcz, kon.pom., śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Kielbasa biała w sosie cebulowym 120g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 100g (MLE), Kompot wieloowocowy(jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica miódowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2175.93 kcal; Energia: 7003.65 kJ; Białko ogółem: 80.91 g; białko zwierzęce: 108.35 g; białko roślinne: 27.85 g; Tłuszcz: 75.66 g; Węglowodany ogółem: 231.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.18 g; Sód: 2153.31 mg; Potas: 2348.54 mg; Wapń: 287.66 mg; Fosfor: 1061.73 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; suma cukrów prostych: 57.09 g; Woda: 528.90 g; Popiół: 11.47 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szyńka delikatesowa drobiowa 40g (GOR), Cukinia duszona z pieca 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem (włoszcz, kon.pom., śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 80g (MLE, JAJ), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2003.12 kcal; Energia: 6360.06 kJ; Białko ogółem: 74.82 g; białko zwierzęce: 90.08 g; białko roślinne: 23.90 g; Tłuszcz: 55.61 g; Węglowodany ogółem: 232.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.13 g; Sód: 1146.15 mg; Potas: 1642.66 mg; Wapń: 253.31 mg; Fosfor: 784.12 mg; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; suma cukrów prostych: 57.77 g; Woda: 402.97 g; Popiół: 7.80 g;		
czwartek 2026-07-09		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Szyńka delikatesowa drobiowa 40g (GOR), Pomidory 50g , Kefir 150ml (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem (włoszcz, kon.pom., śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 100g (MLE), Kompot wieloowocowy(jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Polędwica miódowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2072.83 kcal; Energia: 8300.78 kJ; Białko ogółem: 80.00 g; białko zwierzęce: 22.12 g; białko roślinne: 40.27 g; Tłuszcz: 75.92 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.41 g; Sód: 2073.12 mg; Potas: 3963.08 mg; Wapń: 665.08 mg; Fosfor: 1137.70 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64 g; suma cukrów prostych: 39.82 g; Woda: 899.57 g; Popiół: 14.73 g;		

Dietetyk

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), Pomidory 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml, Surówka colesław z kapusty białej z olejem rzepakowym 80g (JAJ, GOR),	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Polędwica miodowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2121.08 kcal; Energia: 8186.89 kJ; Białko ogółem: 63.13 g; białko zwierzęce: 33.08 g; białko roślinne: 27.03 g; Tłuszcz: 97.35 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.81 g; Sód: 1394.23 mg; Potas: 2114.88 mg; Wapń: 204.40 mg; Fosfor: 912.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; suma cukrów prostych: 33.03 g; Woda: 477.34 g; Popiół: 9.41 g;		
sobota 2026-07-11 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Pomidory 30g, Salata 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml, Surówka z selera i marchwi drobno tarta ze śmietaną 80g (MLE, SEL),	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Włoszczyna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2129.59 kcal; Energia: 7666.94 kJ; Białko ogółem: 74.42 g; białko zwierzęce: 61.95 g; białko roślinne: 27.18 g; Tłuszcz: 90.28 g; Węglowodany ogółem: 251.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.70 g; Sód: 1268.05 mg; Potas: 2257.29 mg; Wapń: 290.74 mg; Fosfor: 1165.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; suma cukrów prostych: 25.64 g; Woda: 567.26 g; Popiół: 9.76 g;		
sobota 2026-07-11 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Jajo gotowane 1szt (JAJ), Szyńka konserwowa wieprzowa 20g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml, Surówka colesław z kapusty białej z olejem rzepakowym 80g (JAJ, GOR),	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2153.79 kcal; Energia: 8392.06 kJ; Białko ogółem: 73.87 g; białko zwierzęce: 24.04 g; białko roślinne: 32.18 g; Tłuszcz: 94.68 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.71 g; Sód: 1407.30 mg; Potas: 2107.34 mg; Wapń: 253.14 mg; Fosfor: 1043.16 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 50.74 g; Woda: 565.90 g; Popiół: 9.41 g;		

Dietetyk

Dietetyk

Dietetyk

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta jajeczna z zieleciną 80g (MLE, JAJ), Jabłka 150g,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (GLU psz, GLU jęcz, SEL), Surówka kopenhaska (sałata lodowa, marchew, seler, koper, jogurt) 100g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor., ryż) 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR), Ogórki kiszone 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2043.00 kcal; Energia: 7887.19 kJ; Białko ogółem: 62.52 g; białko zwierzęce: 3.41 g; białko roślinne: 31.53 g; Tłuszcz: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.53 g; Sód: 1437.10 mg; Potas: 2397.19 mg; Wapń: 220.29 mg; Fosfor: 932.10 mg; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; suma cukrów prostych: 55.56 g; Woda: 614.46 g; Popiół: 10.11 g;		
środa 2026-07-15 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, twaróg z pietruszką 80g (MLE), Marchew talarki na parze w ziołach prowansalskich 50g (GLU psz, SEL, DWU, SOJ, GOR),	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (GLU psz, GLU jęcz, SEL), Surówka kopenhaska (sałata lodowa, marchew, seler, koper, jogurt) 100g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Jabłka 150g,
Wartości odżywcze: Energia: 2028.67 kcal; Energia: 7790.94 kJ; Białko ogółem: 68.22 g; białko zwierzęce: 14.37 g; białko roślinne: 28.75 g; Tłuszcz: 66.19 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.26 g; Sód: 1475.70 mg; Potas: 2199.44 mg; Wapń: 279.93 mg; Fosfor: 997.93 mg; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; suma cukrów prostych: 66.17 g; Woda: 602.87 g; Popiół: 9.95 g;		
środa 2026-07-15 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta jajeczna z zieleciną 60g (MLE, JAJ), Pomidory 50g, Kielbasa żywiecka 20g (GLU psz, SEL),	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (GLU psz, GLU jęcz, SEL), Surówka kopenhaska (sałata lodowa, marchew, seler, koper, jogurt) 100g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor., ryż) 60g (SEL, RYB, SOJ, GOR), schabowa kanapkowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórki kiszone 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2015.01 kcal; Energia: 7576.91 kJ; Białko ogółem: 69.73 g; białko zwierzęce: 2.90 g; białko roślinne: 35.34 g; Tłuszcz: 71.30 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.36 g; Sód: 1344.07 mg; Potas: 2142.83 mg; Wapń: 206.52 mg; Fosfor: 862.58 mg; Błonnik pokarmowy: 31.44 g; suma cukrów prostych: 53.04 g; Woda: 519.69 g; Popiół: 9.39 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 30g,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.54 kcal; Energia: 9022.95 kJ; Białko ogółem: 82.60 g; białko zwierzęce: 16.91 g; białko roślinne: 26.35 g; Tłuszcz: 105.73 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.31 g; Sód: 1640.03 mg; Potas: 2730.81 mg; Wapń: 687.05 mg; Fosfor: 1143.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; suma cukrów prostych: 60.68 g; Woda: 814.86 g; Popiół: 13.22 g;		
czwartek 2026-07-16		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Szynka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata 30g,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g, Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 100g (<i>GLU psz</i>), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta z wędlin i jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Carpaccio z buraka z serem białym i zieleniną 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2322.75 kcal; Energia: 9330.85 kJ; Białko ogółem: 84.44 g; białko zwierzęce: 12.81 g; białko roślinne: 29.03 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.28 g; Sód: 1541.03 mg; Potas: 2827.94 mg; Wapń: 357.95 mg; Fosfor: 1025.38 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Woda: 765.71 g; Popiół: 11.16 g;		
czwartek 2026-07-16		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Papryka czerwona 30g,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane zkoperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i olejem rzepakowym 100g, Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta z wędlin i jaj zkoperkiem 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Carpaccio z buraka z serem białym i zieleniną 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2371.67 kcal; Energia: 9218.52 kJ; Białko ogółem: 94.45 g; białko zwierzęce: 16.49 g; białko roślinne: 32.02 g; Tłuszcz: 112.96 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.29 g; Sód: 1777.18 mg; Potas: 2621.32 mg; Wapń: 532.80 mg; Fosfor: 1035.91 mg; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; suma cukrów prostych: 39.53 g; Woda: 723.22 g; Popiół: 12.62 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z nutą wanilii 60g (MLE), Dżem 40g, banan 1 szt 200g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ryż na sypko 300g (MLE), Potrawka z ryby miruny z zielonym groszkiem i jarzynami (70g/100g/50ml) 200g (SEL, RYB), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2360.54 kcal; Energia: 8851.08 kJ; Białko ogółem: 74.76 g; białko zwierzęce: 21.02 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 393.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.05 g; Sód: 1233.40 mg; Potas: 2825.22 mg; Wapń: 236.52 mg; Fosfor: 1138.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 98.50 g; Woda: 614.00 g; Popiół: 10.79 g;		
piątek 2026-07-17 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Twarożek z nutą wanilii 60g (MLE), Dżem 40g, banan 1 szt. 200g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ryż na sypko 300g (MLE), Potrawka z ryby miruny z zielonym groszkiem i jarzynami (70g/100g/50ml) 200g (SEL, RYB), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Szynka z indykiem prasowana 40g, Cukinia duszona z pieca 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.45 kcal; Energia: 8076.00 kJ; Białko ogółem: 66.87 g; białko zwierzęce: 34.01 g; białko roślinne: 27.39 g; Tłuszcz: 56.75 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.61 g; Sód: 1073.18 mg; Potas: 2609.15 mg; Wapń: 200.80 mg; Fosfor: 1064.06 mg; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; Woda: 552.38 g; Popiół: 9.97 g;		
piątek 2026-07-17 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, polędwica sopocka drobiowa 40g, jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pomidory 50g,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ryż na sypko 300g (MLE), Potrawka z ryby miruny z zielonym groszkiem i jarzynami (70g/100g/50ml) 200g (SEL, RYB), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 60g, Ser żółty 20g (MLE), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2151.86 kcal; Energia: 7901.33 kJ; Białko ogółem: 83.86 g; białko zwierzęce: 23.11 g; białko roślinne: 33.98 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.53 g; Sód: 1414.18 mg; Potas: 2039.30 mg; Wapń: 348.35 mg; Fosfor: 1142.37 mg; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; suma cukrów prostych: 44.32 g; Woda: 503.95 g; Popiół: 9.97 g;		

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 80g (MLE, JAJ), Ogórek zielony 50g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zielonym groszkiem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (GLU psz), Surówka wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 80g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.31 kcal; Energia: 9614.03 kJ; Białko ogółem: 85.99 g; białko zwierzęce: 28.20 g; białko roślinne: 31.44 g; Tłuszcz: 95.34 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.38 g; Sód: 1521.34 mg; Potas: 3289.71 mg; Wapń: 310.20 mg; Fosfor: 1165.23 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 63.30 g; Woda: 801.34 g; Popiół: 13.05 g;		
sobota 2026-07-18		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zielonym groszkiem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Surówka z marchewki z sałatą lodową, natką pietruszki i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml , Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (GLU psz),	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2168.80 kcal; Energia: 8632.72 kJ; Białko ogółem: 79.02 g; białko zwierzęce: 27.95 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 82.81 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.39 g; Sód: 1528.32 mg; Potas: 3272.55 mg; Wapń: 289.03 mg; Fosfor: 1148.28 mg; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Woda: 772.29 g; Popiół: 12.79 g;		
sobota 2026-07-18		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 60g (MLE, JAJ), Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 50g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zielonym groszkiem 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (GLU psz), Surówka wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 80g (MLE, JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (GLU psz, SEL), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2237.19 kcal; Energia: 8616.51 kJ; Białko ogółem: 85.51 g; białko zwierzęce: 28.36 g; białko roślinne: 36.03 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.42 g; Sód: 1474.58 mg; Potas: 3158.01 mg; Wapń: 302.11 mg; Fosfor: 1119.95 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; suma cukrów prostych: 50.66 g; Woda: 800.40 g; Popiół: 12.83 g;		

Dietetyk