

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</i>), Surówka coleslaw z kapusty białej z olejem rzepakowym 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2218.27 kcal; Energia: 9050.49 kJ; Białko ogółem: 75.66 g; białko zwierzęce: 25.14 g; białko roślinne: 29.82 g; Tłuszcz: 98.22 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.65 g; Sód: 1127.67 mg; Potas: 3064.23 mg; Wapń: 217.32 mg; Fosfor: 1049.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; suma cukrów prostych: 48.58 g; Woda: 701.29 g; Popiół: 11.27 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , filet złocisty 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Marchew talarki z prażonym słonecznikiem 50g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</i>), Buraczki ze śmietana na zimno 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Twarożek z koperkiem 80g (<i>MLE</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.41 kcal; Energia: 8583.17 kJ; Białko ogółem: 81.08 g; białko zwierzęce: 40.23 g; białko roślinne: 29.45 g; Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.12 g; Sód: 1140.46 mg; Potas: 3127.59 mg; Wapń: 275.85 mg; Fosfor: 1203.62 mg; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Woda: 714.09 g; Popiół: 11.82 g;		
niedziela 2026-07-19		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna 60g (<i>MLE, JAJ</i>), filet złocisty 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</i>), Surówka coleslaw z kapusty białej z olejem rzepakowym 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2335.51 kcal; Energia: 9475.83 kJ; Białko ogółem: 85.44 g; białko zwierzęce: 30.80 g; białko roślinne: 34.38 g; Tłuszcz: 107.46 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.49 g; Sód: 1259.30 mg; Potas: 2940.70 mg; Wapń: 365.99 mg; Fosfor: 1104.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; suma cukrów prostych: 45.80 g; Woda: 706.57 g; Popiół: 11.86 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Ogórki kiszzone 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (włoszcz, kalafior, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Makaron penne z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (<i>GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), sałata lodowa z sosem vinegret 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>), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), ogórki konserwowe 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2054.03 kcal; Energia: 7978.21 kJ; Białko ogółem: 73.77 g; białko zwierzęce: 26.54 g; białko roślinne: 29.60 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.41 g; Sód: 2748.75 mg; Potas: 2215.97 mg; Wapń: 754.68 mg; Fosfor: 1180.69 mg; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; suma cukrów prostych: 69.87 g; Woda: 719.03 g; Popiół: 13.77 g;		
poniedziałek 2026-07-20Dieta: 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>), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Makaron penne z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (<i>GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), sałata lodowa z sosem vinegret 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>), Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2047.63 kcal; Energia: 7662.99 kJ; Białko ogółem: 69.21 g; białko zwierzęce: 12.18 g; białko roślinne: 30.21 g; Tłuszcz: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.92 g; Sód: 1515.09 mg; Potas: 2237.92 mg; Wapń: 335.12 mg; Fosfor: 922.30 mg; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; suma cukrów prostych: 75.25 g; Woda: 615.59 g; Popiół: 9.50 g;		
poniedziałek 2026-07-20Dieta: 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>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Makaron penne z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (<i>GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), sałata lodowa z sosem vinegret 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 mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , ogórki konserwowe 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2064.49 kcal; Energia: 7455.42 kJ; Białko ogółem: 80.60 g; białko zwierzęce: 15.86 g; białko roślinne: 34.60 g; Tłuszcz: 83.45 g; Węglowodany ogółem: 267.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.30 g; Sód: 1734.14 mg; Potas: 1816.22 mg; Wapń: 476.97 mg; Fosfor: 923.10 mg; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; suma cukrów prostych: 42.39 g; Woda: 531.46 g; Popiół: 10.37 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-21		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka szwedzka z ogórków kiszonych, marchewki, papryki konserwowej z cebulą i olejem rzepakowy m 100g , Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Ryżowa sałatka z kurczakiem curry (papryka, kukurydza, majonez) 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2319.77 kcal; Energia: 8567.60 kJ; Białko ogółem: 60.58 g; białko zwierzęce: 0.31 g; białko roślinne: 31.06 g; Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.13 g; Sód: 1547.18 mg; Potas: 2613.36 mg; Wapń: 154.10 mg; Fosfor: 865.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.60 g; suma cukrów prosty ch: 53.10 g; Woda: 710.20 g; Popiół: 11.00 g;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią i słonecznikiem (wrob własny) 80g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka z indykiem prasowana 40g , Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2109.52 kcal; Energia: 8108.54 kJ; Białko ogółem: 63.56 g; białko zwierzęce: 11.62 g; białko roślinne: 28.09 g; Tłuszcz: 85.92 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.40 g; Sód: 1855.85 mg; Potas: 3257.90 mg; Wapń: 228.50 mg; Fosfor: 898.40 mg; Błonnik pokarmowy: 30.77 g; suma cukrów prosty ch: 67.85 g; Woda: 675.89 g; Popiół: 12.25 g;		
wtorek 2026-07-21		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią i słonecznikiem (wrob własny) 60g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Kielbasa żywiecka 20g (<i>GLU psz, SEL</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka szwedzka z ogórków kiszonych, marchewki, papryki konserwowej z cebulą i olejem rzepakowy m 100g , Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Ryżowa sałatka z kurczakiem curry (papryka, kukurydza, majonez) 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2363.24 kcal; Energia: 8906.48 kJ; Białko ogółem: 71.73 g; białko zwierzęce: 9.08 g; białko roślinne: 35.66 g; Tłuszcz: 99.25 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.49 g; Sód: 1523.34 mg; Potas: 2543.71 mg; Wapń: 196.78 mg; Fosfor: 927.87 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; suma cukrów prosty ch: 52.15 g; Woda: 746.28 g; Popiół: 11.20 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-22		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g/100ml) 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (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 krakowska wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2431.77 kcal; Energia: 9585.30 kJ; Białko ogółem: 74.66 g; białko zwierzęce: 18.29 g; białko roślinne: 33.79 g; Tłuszcz: 108.71 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.25 g; Sód: 2205.97 mg; Potas: 2442.37 mg; Wapń: 731.89 mg; Fosfor: 1256.92 mg; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Woda: 678.17 g; Popiół: 13.24 g;		
środa 2026-07-22		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , połudwica sopocka drobiowa 40g , Marchew talarki na parze w ziołach prowansalskich 50g (<i>GLU psz, SEL, DWU, SOJ, GOR</i>),	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g/100ml) 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka kopenhaska (sałata lodowa, marchew, seler, koper, jogurt) 100g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wieloowocowy (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 jajeczna z twarogiem i zieleniną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.32 kcal; Energia: 7883.08 kJ; Białko ogółem: 72.94 g; białko zwierzęce: 13.08 g; białko roślinne: 29.39 g; Tłuszcz: 73.27 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.15 g; Sód: 1581.44 mg; Potas: 2231.09 mg; Wapń: 422.00 mg; Fosfor: 1055.45 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; suma cukrów prostych: 62.44 g; Woda: 620.27 g; Popiół: 10.79 g;		
środa 2026-07-22		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g/100ml) 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2379.92 kcal; Energia: 9366.09 kJ; Białko ogółem: 80.60 g; białko zwierzęce: 19.64 g; białko roślinne: 38.37 g; Tłuszcz: 106.12 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.02 g; Sód: 2161.74 mg; Potas: 2156.99 mg; Wapń: 568.54 mg; Fosfor: 1184.84 mg; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; suma cukrów prostych: 48.52 g; Woda: 575.22 g; Popiół: 12.48 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-23		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka z indyka 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Mizeria z kefirem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Pasta śląska z jajkiem i zieleniną (kielbasa śląska, jaja, majonez) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2169.11 kcal; Energia: 8452.64 kJ; Białko ogółem: 77.02 g; białko zwierzęce: 0.71 g; białko roślinne: 26.69 g; Tłuszcz: 93.00 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.66 g; Sód: 1467.22 mg; Potas: 2937.03 mg; Wapń: 172.34 mg; Fosfor: 867.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; suma cukrów prostych: 50.73 g; Woda: 787.83 g; Popiół: 11.81 g;		
czwartek 2026-07-23		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z koperkiem 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Udziec z kurczaka duszony 100g , Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 100g (<i>GLU psz</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Polędwica miodowa 40g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Carpaccio z buraka z serem białym i zieleniną 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2208.32 kcal; Energia: 7385.30 kJ; Białko ogółem: 88.88 g; białko zwierzęce: 96.47 g; białko roślinne: 21.98 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 231.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.21 g; Sód: 1341.65 mg; Potas: 1984.66 mg; Wapń: 210.90 mg; Fosfor: 918.35 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 53.90 g; Woda: 476.99 g; Popiół: 9.01 g;		
czwartek 2026-07-23		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z koperkiem 60g (<i>MLE</i>), szynka z indyka 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Mizeria z kefirem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Pasta śląska z jajkiem i zieleniną (kielbasa śląska, jaja, majonez) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2238.85 kcal; Energia: 7032.75 kJ; Białko ogółem: 94.99 g; białko zwierzęce: 85.34 g; białko roślinne: 23.68 g; Tłuszcz: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 207.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.14 g; Sód: 1418.24 mg; Potas: 1591.10 mg; Wapń: 204.02 mg; Fosfor: 733.32 mg; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; suma cukrów prostych: 47.96 g; Woda: 513.45 g; Popiół: 8.46 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-24		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Bulka maślana 50g 1szt (MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB), Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 40g , Ser biały półtłusty 60g (MLE), banan 1 szt 200g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Śledź maślan w śmietanie 150g (MLE, RYB), Salátka z ogórka kw aszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g , Kompót 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 i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), szynka biała 40g (SEL, GOR), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2600.87 kcal; Energia: 9224.94 kJ; Białko ogółem: 70.35 g; białko zwierzęce: 26.14 g; białko roślinne: 25.10 g; Tłuszcz: 93.99 g; Węglowodany ogółem: 395.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.19 g; Sód: 1461.24 mg; Potas: 3571.07 mg; Wapń: 475.08 mg; Fosfor: 1144.19 mg; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; suma cukrów prostych: 114.89 g; Woda: 1087.96 g; Popiół: 14.37 g;		
piątek 2026-07-24		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Bulka maślana 50g 1szt (MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB), Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , banan 1 szt 200g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Miruna duszona z pieca 100g (SEL, RYB), Sos grecki (włoszcz, koncentrat pomidorowy, olej) 100g (SEL, SOJ, GOR), Kompót 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 i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 80g (SEL, SOJ, GOR), Salata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2576.46 kcal; Energia: 8963.73 kJ; Białko ogółem: 70.29 g; białko zwierzęce: 21.68 g; białko roślinne: 24.42 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 408.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.21 g; Sód: 935.25 mg; Potas: 3528.96 mg; Wapń: 336.84 mg; Fosfor: 1106.62 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; suma cukrów prostych: 129.03 g; Woda: 911.11 g; Popiół: 12.19 g;		
piątek 2026-07-24		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
Bulka grahamka 1 szt 50g (GLU psz, GLU żyt), chleb graham. 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , filet złocisty 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 50g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Śledź maślan w śmietanie 150g (MLE, RYB), Salátka z ogórka kw aszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g , Kompót 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 dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 80g (SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2145.77 kcal; Energia: 7504.29 kJ; Białko ogółem: 71.05 g; białko zwierzęce: 16.22 g; białko roślinne: 26.88 g; Tłuszcz: 93.45 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.05 g; Sód: 1404.79 mg; Potas: 2587.37 mg; Wapń: 244.83 mg; Fosfor: 913.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; suma cukrów prostych: 42.71 g; Woda: 833.45 g; Popiół: 11.68 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-25 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka z indykiem prasowana 40g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), ryż z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (MLE), Polewa jogurtowo owocowa 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 , Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2138.01 kcal; Energia: 8724.44 kJ; Białko ogółem: 54.95 g; białko zwierzęce: 19.65 g; białko roślinne: 25.57 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.97 g; Sód: 1741.39 mg; Potas: 2167.61 mg; Wapń: 766.93 mg; Fosfor: 1099.94 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; suma cukrów prostych: 120.66 g; Woda: 645.28 g; Popiół: 11.68 g;		
sobota 2026-07-25 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), ryż z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (MLE), Polewa jogurtowo owocowa 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 z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2137.86 kcal; Energia: 8407.79 kJ; Białko ogółem: 58.11 g; białko zwierzęce: 18.96 g; białko roślinne: 25.19 g; Tłuszcz: 66.87 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.46 g; Sód: 1317.14 mg; Potas: 2048.96 mg; Wapń: 430.43 mg; Fosfor: 989.44 mg; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; suma cukrów prostych: 123.02 g; Woda: 610.80 g; Popiół: 9.98 g;		
sobota 2026-07-25 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 60g (MLE), Szynka z indykiem prasowana 20g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ryż z warzywami (200g/100g) 300g , Dressing jogurtowo-czosnkowy 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 z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2019.37 kcal; Energia: 7722.34 kJ; Białko ogółem: 71.53 g; białko zwierzęce: 20.04 g; białko roślinne: 29.99 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 283.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.74 g; Sód: 1428.96 mg; Potas: 1905.32 mg; Wapń: 514.60 mg; Fosfor: 980.52 mg; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; suma cukrów prostych: 62.17 g; Woda: 570.75 g; Popiół: 10.08 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-26Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorow a z zacierką(włoszcz.kon.pom.śmietana,zacierka) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Buraczki ze śmietana na zimno 100g (<i>MLE</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>), Twarożek ze szczypiorem 80g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2431.53 kcal; Energia: 8823.61 kJ; Białko ogółem: 96.58 g; białko zwierzęce: 21.80 g; białko roślinne: 30.12 g; Tłuszcz: 104.67 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.36 g; Sód: 1374.78 mg; Potas: 3347.82 mg; Wapń: 474.98 mg; Fosfor: 1129.75 mg; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; suma cukrów prosty ch: 71.63 g; Woda: 868.90 g; Popiół: 12.98 g;		
niedziela 2026-07-26Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , miód 75g , Jabłka 150g , Jogurt owocowy. 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorow a z zacierką(włoszcz.kon.pom.śmietana,zacierka) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Surówka z marchewki drobno tartej z jogurtem naturalnym 100g (<i>MLE</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>), Polędwica miodowa 40g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2448.15 kcal; Energia: 9442.87 kJ; Białko ogółem: 80.28 g; białko zwierzęce: 13.73 g; białko roślinne: 28.16 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.89 g; Sód: 1486.41 mg; Potas: 3259.78 mg; Wapń: 403.26 mg; Fosfor: 1045.72 mg; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; suma cukrów prosty ch: 71.64 g; Woda: 936.14 g; Popiół: 12.30 g;		
niedziela 2026-07-26Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorow a z zacierką(włoszcz.kon.pom.śmietana,zacierka) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Buraczki ze śmietana na zimno 100g (<i>MLE</i>), 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>), Polędwica miodowa 40g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2386.79 kcal; Energia: 8321.98 kJ; Białko ogółem: 97.63 g; białko zwierzęce: 14.34 g; białko roślinne: 34.68 g; Tłuszcz: 108.54 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.35 g; Sód: 1599.36 mg; Potas: 3119.35 mg; Wapń: 231.36 mg; Fosfor: 948.33 mg; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; suma cukrów prosty ch: 43.90 g; Woda: 741.48 g; Popiół: 12.70 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-27Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Leczo z kielbasą (cukinia, papryka, cebula, pomidor) 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2041.43 kcal; Energia: 7944.73 kJ; Białko ogółem: 64.68 g; białko zwierzęce: 14.29 g; białko roślinne: 26.89 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.53 g; Sód: 2281.67 mg; Potas: 2011.65 mg; Wapń: 554.80 mg; Fosfor: 1069.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; suma cukrów prostych: 67.99 g; Woda: 464.10 g; Popiół: 12.09 g;		
poniedziałek 2026-07-27Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa z filetem 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Włoszczyzna súpki na parze 50g (<i>SEL</i>), Kefir 150ml (<i>MLE</i>),	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Pyzy drożdżowe 2szt 120g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Polewa jogurtowo owocowa 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Pasta z wędlin i sera białego z zieleniną 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2012.51 kcal; Energia: 6228.68 kJ; Białko ogółem: 66.74 g; białko zwierzęce: 11.09 g; białko roślinne: 18.00 g; Tłuszcz: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.22 g; Sód: 1437.69 mg; Potas: 1721.88 mg; Wapń: 580.10 mg; Fosfor: 752.07 mg; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; suma cukrów prostych: 126.82 g; Woda: 508.18 g; Popiół: 8.63 g;		
poniedziałek 2026-07-27Dieta: 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 z filetem 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Leczo z kielbasą (cukinia, papryka, cebula, pomidor) 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wieloowocowy (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>), herbata 200ml , Pasta z wędlin i sera białego z zieleniną 60g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2022.11 kcal; Energia: 7743.88 kJ; Białko ogółem: 75.34 g; białko zwierzęce: 22.28 g; białko roślinne: 33.81 g; Tłuszcz: 79.59 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.43 g; Sód: 2203.66 mg; Potas: 1907.18 mg; Wapń: 510.83 mg; Fosfor: 1105.85 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Woda: 515.80 g; Popiół: 12.06 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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 jajeczna ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Papryka czerwona 50g ,	Krupnik ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Mizeria ze śmietaną 100g (<i>MLE</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>), herbata 200ml , kielbasa krakowska wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2109.72 kcal; Energia: 8604.76 kJ; Białko ogółem: 82.39 g; białko zwierzęce: 5.94 g; białko roślinne: 27.76 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.04 g; Sód: 1231.43 mg; Potas: 2800.46 mg; Wapń: 359.80 mg; Fosfor: 970.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Woda: 815.56 g; Popiół: 11.07 g;		
wtorek 2026-07-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
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>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),	Krupnik ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Surówka z buraczków z 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>), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.61 kcal; Energia: 8731.72 kJ; Białko ogółem: 81.52 g; białko zwierzęce: 5.28 g; białko roślinne: 25.29 g; Tłuszcz: 89.10 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.65 g; Sód: 1108.48 mg; Potas: 2882.55 mg; Wapń: 330.44 mg; Fosfor: 878.21 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 67.56 g; Woda: 771.86 g; Popiół: 10.85 g;		
wtorek 2026-07-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
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 jajeczna ze szczypiorkiem 60g (<i>MLE, JAJ</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ogórek zielony 50g ,	Krupnik ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Mizeria ze śmietaną 100g (<i>MLE</i>), 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>), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 60g (<i>MLE</i>), kielbasa krakowska wędzona 20g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2038.68 kcal; Energia: 7990.96 kJ; Białko ogółem: 94.34 g; białko zwierzęce: 11.07 g; białko roślinne: 32.07 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 253.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.82 g; Sód: 1147.73 mg; Potas: 2469.36 mg; Wapń: 231.63 mg; Fosfor: 918.15 mg; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; suma cukrów prostych: 27.40 g; Woda: 729.10 g; Popiół: 10.26 g;		

Dietetyk

.....