

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 80g , 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>), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2261.32 kcal; Energia: 8832.50 kJ; Białko ogółem: 73.75 g; białko zwierzęce: 21.43 g; białko roślinne: 28.14 g; Tłuszcz: 102.34 g; Węglowodany ogółem: 290.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.02 g; Sód: 1257.95 mg; Potas: 2403.25 mg; Wapń: 254.06 mg; Fosfor: 1033.13 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 52.27 g; Woda: 543.54 g; Popiół: 9.65 g;		
sobota 2026-08-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
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>), Salata 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (<i>GLU psz</i>), Buraczki ze śmietaną na zimno 80g (<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 , połowica sopocka drobiowa 40g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2022.72 kcal; Energia: 7912.67 kJ; Białko ogółem: 62.54 g; białko zwierzęce: 8.51 g; białko roślinne: 26.77 g; Tłuszcz: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.65 g; Sód: 1053.08 mg; Potas: 2083.17 mg; Wapń: 172.92 mg; Fosfor: 842.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; suma cukrów prostych: 53.75 g; Woda: 449.11 g; Popiół: 8.59 g;		
sobota 2026-08-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 60g (<i>MLE, JAJ</i>), Kielbasa żywiecka 20g (<i>GLU psz, SEL</i>), Papryka czerwona 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 80g , 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 , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), połowica sopocka drobiowa 20g , Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2222.41 kcal; Energia: 8654.10 kJ; Białko ogółem: 76.61 g; białko zwierzęce: 19.66 g; białko roślinne: 32.78 g; Tłuszcz: 101.08 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.59 g; Sód: 1540.08 mg; Potas: 2232.80 mg; Wapń: 505.01 mg; Fosfor: 1036.19 mg; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; suma cukrów prostych: 47.41 g; Woda: 510.95 g; Popiół: 10.58 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-09		
Dieta: 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>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka wykwintna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (<i>MLE, JAJ, GOR</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>), filet złocisty 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2330.19 kcal; Energia: 8177.93 kJ; Białko ogółem: 88.10 g; białko zwierzęce: 5.94 g; białko roślinne: 28.26 g; Tłuszcz: 103.63 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.95 g; Sód: 1263.87 mg; Potas: 2833.59 mg; Wapń: 371.44 mg; Fosfor: 939.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; suma cukrów prostych: 62.50 g; Woda: 790.05 g; Popiół: 11.37 g;		
niedziela 2026-08-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka z indykem prasowana 40g , Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z marchewki i selera drobno tarta ze śmietaną 80g (<i>MLE, SEL</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 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), twaróg z pietruszką 80g (<i>MLE</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2012.15 kcal; Energia: 6237.42 kJ; Białko ogółem: 89.15 g; białko zwierzęce: 113.35 g; białko roślinne: 19.42 g; Tłuszcz: 51.73 g; Węglowodany ogółem: 213.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.46 g; Sód: 1160.19 mg; Potas: 1693.45 mg; Wapń: 408.31 mg; Fosfor: 875.74 mg; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; suma cukrów prostych: 64.83 g; Woda: 535.76 g; Popiół: 7.70 g;		
niedziela 2026-08-09		
Dieta: 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>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka wykwintna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (<i>MLE, JAJ, GOR</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>), twaróg z pietruszką 60g (<i>MLE</i>), filet złocisty 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2276.97 kcal; Energia: 8016.42 kJ; Białko ogółem: 99.88 g; białko zwierzęce: 15.09 g; białko roślinne: 32.89 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.67 g; Sód: 1221.95 mg; Potas: 2708.85 mg; Wapń: 364.12 mg; Fosfor: 984.07 mg; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; Woda: 790.45 g; Popiół: 11.31 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-10Dieta: 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>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</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 , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2019.23 kcal; Energia: 7860.83 kJ; Białko ogółem: 61.70 g; białko zwierzęce: 11.87 g; białko roślinne: 26.86 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.23 g; Sód: 2189.42 mg; Potas: 1856.15 mg; Wapń: 484.70 mg; Fosfor: 1014.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Woda: 413.43 g; Popiół: 11.47 g;		
poniedziałek 2026-08-10Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1 szt (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Pyzy drożdżowe 3szt 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 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2005.88 kcal; Energia: 5373.65 kJ; Białko ogółem: 56.71 g; białko zwierzęce: 14.82 g; białko roślinne: 18.45 g; Tłuszcz: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.76 g; Sód: 1429.10 mg; Potas: 1696.85 mg; Wapń: 291.06 mg; Fosfor: 697.69 mg; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; suma cukrów prostych: 105.38 g; Woda: 436.44 g; Popiół: 8.50 g;		
poniedziałek 2026-08-10Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 60g (<i>MLE, JAJ</i>), Polędwica z majerankiem 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</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 mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 60g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2026.42 kcal; Energia: 7529.16 kJ; Białko ogółem: 69.94 g; białko zwierzęce: 16.53 g; białko roślinne: 33.79 g; Tłuszcz: 78.78 g; Węglowodany ogółem: 270.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.12 g; Sód: 1940.28 mg; Potas: 1649.04 mg; Wapń: 313.72 mg; Fosfor: 844.42 mg; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; suma cukrów prostych: 54.25 g; Woda: 402.36 g; Popiół: 10.32 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (<i>MLE</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>), Mizeria ze śmietaną 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta z wędlin z warzywami 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2020.40 kcal; Energia: 7567.16 kJ; Białko ogółem: 76.41 g; białko zwierzęce: 21.28 g; białko roślinne: 28.05 g; Tłuszcz: 69.18 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.40 g; Sód: 1150.05 mg; Potas: 3176.36 mg; Wapń: 505.53 mg; Fosfor: 1163.44 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; suma cukrów prostych: 66.46 g; Woda: 982.54 g; Popiół: 12.21 g;		
wtorek 2026-08-11		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Sałata 30g ,	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 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 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Polędwica miodowa 50g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2009.25 kcal; Energia: 7757.27 kJ; Białko ogółem: 88.05 g; białko zwierzęce: 36.10 g; białko roślinne: 28.39 g; Tłuszcz: 64.74 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.90 g; Sód: 1720.07 mg; Potas: 3545.78 mg; Wapń: 550.55 mg; Fosfor: 1412.94 mg; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; suma cukrów prostych: 66.88 g; Woda: 1067.63 g; Popiół: 14.76 g;		
wtorek 2026-08-11		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Sałata 30g ,	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>), Mizeria ze śmietaną 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>), 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>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2030.19 kcal; Energia: 7835.61 kJ; Białko ogółem: 84.95 g; białko zwierzęce: 29.08 g; białko roślinne: 32.29 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 280.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.35 g; Sód: 1449.08 mg; Potas: 3071.73 mg; Wapń: 445.37 mg; Fosfor: 1203.71 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 55.84 g; Woda: 974.25 g; Popiół: 13.14 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , 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 , Sałatka brokułowa z wędliną, kukurydzą konserwową, jajkiem i ryżem w sosie jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2307.24 kcal; Energia: 9348.84 kJ; Białko ogółem: 77.25 g; białko zwierzęce: 1.28 g; białko roślinne: 32.05 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.28 g; Sód: 1122.89 mg; Potas: 3058.90 mg; Wapń: 237.56 mg; Fosfor: 882.91 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g; suma cukrów prosty ch: 41.99 g; Woda: 739.29 g; Popiół: 11.58 g;		
środa 2026-08-12		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy , mąka pszenna) 100g (GLU psz), 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 z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Włoszczyzna súpki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2153.12 kcal; Energia: 8466.84 kJ; Białko ogółem: 86.47 g; białko zwierzęce: 13.91 g; białko roślinne: 27.70 g; Tłuszcz: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.88 g; Sód: 1036.89 mg; Potas: 2667.94 mg; Wapń: 220.47 mg; Fosfor: 947.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prosty ch: 42.51 g; Woda: 624.63 g; Popiół: 10.16 g;		
środa 2026-08-12		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , 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 , Sałatka brokułowa z wędliną, kukurydzą konserwową, jajkiem i ryżem w sosie jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2342.24 kcal; Energia: 9492.44 kJ; Białko ogółem: 87.63 g; białko zwierzęce: 7.06 g; białko roślinne: 36.65 g; Tłuszcz: 102.13 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.73 g; Sód: 1256.49 mg; Potas: 2947.50 mg; Wapń: 392.96 mg; Fosfor: 942.11 mg; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; suma cukrów prosty ch: 39.41 g; Woda: 748.67 g; Popiół: 12.22 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Sałata 30g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba mierzana panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 100g , 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), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasztecik drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2365.27 kcal; Energia: 9656.51 kJ; Białko ogółem: 76.14 g; białko zwierzęce: 29.53 g; białko roślinne: 30.12 g; Tłuszcz: 101.01 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.12 g; Sód: 2229.38 mg; Potas: 3577.29 mg; Wapń: 722.55 mg; Fosfor: 1395.60 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; suma cukrów prostych: 73.12 g; Woda: 1035.67 g; Popiół: 16.93 g;		
czwartek 2026-08-13		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szyńka konserwowa z filetem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ryż na sypko 300g (MLE), Potrawka z ryby mierzanej z zielonym groszkiem i jarzynami (70g/100g/50ml) 200g (SEL, RYB), 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), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 80g (SEL, SOJ, GOR), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2013.61 kcal; Energia: 7837.25 kJ; Białko ogółem: 64.98 g; białko zwierzęce: 16.15 g; białko roślinne: 28.67 g; Tłuszcz: 59.12 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.08 g; Sód: 1346.81 mg; Potas: 2267.94 mg; Wapń: 355.83 mg; Fosfor: 1057.90 mg; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Woda: 624.88 g; Popiół: 10.29 g;		
czwartek 2026-08-13		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Szyńka konserwowa z filetem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Sałata 30g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ryż na sypko 300g (MLE), Potrawka z ryby mierzanej z zielonym groszkiem i jarzynami (70g/100g/50ml) 200g (SEL, RYB), Kompot wieloowocowy (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 i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 60g (SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2022.73 kcal; Energia: 7934.24 kJ; Białko ogółem: 77.75 g; białko zwierzęce: 26.48 g; białko roślinne: 32.97 g; Tłuszcz: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 296.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.76 g; Sód: 1718.44 mg; Potas: 2037.72 mg; Wapń: 473.38 mg; Fosfor: 1170.58 mg; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; suma cukrów prostych: 47.63 g; Woda: 624.82 g; Popiół: 11.43 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-14		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Bulka maślana 50g 1szt (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB</i>), Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 1 szt. 200g,	Zupa szpinakowa z makaronem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Kolorowy colesław z olejem rzepakowym (kap. biała, kap. czerwona, marchew, kukurydza, majonez) 100g (<i>JAJ, GOR</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, Pasta ślaska ze szczypiorkiem (kielbasa ślaska, majonez) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2677.77 kcal; Energia: 9022.82 kJ; Białko ogółem: 71.46 g; białko zwierzęce: 10.59 g; białko roślinne: 29.90 g; Tłuszcz: 95.09 g; Węglowodany ogółem: 413.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.53 g; Sód: 1048.39 mg; Potas: 3433.02 mg; Wapń: 235.52 mg; Fosfor: 875.53 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; suma cukrów prostych: 117.91 g; Woda: 849.82 g; Popiół: 11.97 g;		
piątek 2026-08-14		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Bulka maślana 50g 1szt (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB</i>), Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 1 szt. 200g,	Zupa szpinakowa z makaronem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 100g (<i>GLU psz, JAJ</i>), 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, filet złocisty 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2576.02 kcal; Energia: 7010.77 kJ; Białko ogółem: 71.30 g; białko zwierzęce: 94.42 g; białko roślinne: 21.89 g; Tłuszcz: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.19 g; Sód: 943.69 mg; Potas: 2209.14 mg; Wapń: 196.37 mg; Fosfor: 628.15 mg; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; suma cukrów prostych: 123.01 g; Woda: 497.66 g; Popiół: 8.15 g;		
piątek 2026-08-14		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
Bulka grahamka 1 szt. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), chleb graham. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 60g (<i>MLE</i>), szynka z indyka 20g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pomidory 50g,	Zupa szpinakowa z makaronem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Kolorowy colesław z olejem rzepakowym (kap. biała, kap. czerwona, marchew, kukurydza, majonez) 100g (<i>JAJ, GOR</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, Pasta ślaska ze szczypiorkiem (kielbasa ślaska, majonez) 60g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), jajko gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2242.72 kcal; Energia: 8045.46 kJ; Białko ogółem: 85.48 g; białko zwierzęce: 28.17 g; białko roślinne: 31.53 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.32 g; Sód: 1097.13 mg; Potas: 2769.29 mg; Wapń: 292.01 mg; Fosfor: 1039.72 mg; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; suma cukrów prostych: 47.98 g; Woda: 799.60 g; Popiół: 11.08 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-15		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Papryka czerwona 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (GLU psz), Polewa jogurtowo owocowa 100g (MLE), Kompot wielooowocowy (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 konserwowa z filetem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Fasolka szparagowa z bulką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2104.80 kcal; Energia: 7962.37 kJ; Białko ogółem: 66.84 g; białko zwierzęce: 29.23 g; białko roślinne: 29.79 g; Tłuszcz: 56.07 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.32 g; Sód: 1248.04 mg; Potas: 2246.03 mg; Wapń: 416.27 mg; Fosfor: 1033.59 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; suma cukrów prostych: 106.80 g; Woda: 605.44 g; Popiół: 9.62 g;		
sobota 2026-08-15		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Połędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia duszona z pieca 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron pszenny z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (GLU psz), Polewa jogurtowo owocowa 100g (MLE), Kompot wielooowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin i jaj z koperkiem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2010.74 kcal; Energia: 7167.52 kJ; Białko ogółem: 59.85 g; białko zwierzęce: 15.98 g; białko roślinne: 26.09 g; Tłuszcz: 56.48 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.02 g; Sód: 1058.43 mg; Potas: 2003.63 mg; Wapń: 312.77 mg; Fosfor: 797.27 mg; Błonnik pokarmowy: 27.03 g; suma cukrów prostych: 94.14 g; Woda: 510.45 g; Popiół: 8.26 g;		
sobota 2026-08-15		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE), Połędwica Ani drobiowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Papryka czerwona 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron razowy z warzywami 300g (GLU żyt, JAJ), Dressing jogurtowo-czosnkowy 100g (MLE), Kompot wielooowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2065.46 kcal; Energia: 7740.94 kJ; Białko ogółem: 75.31 g; białko zwierzęce: 25.20 g; białko roślinne: 32.11 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.21 g; Sód: 1640.85 mg; Potas: 2073.62 mg; Wapń: 500.13 mg; Fosfor: 1029.26 mg; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; suma cukrów prostych: 71.36 g; Woda: 565.39 g; Popiół: 9.52 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Polędwica miodowa 40g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka wiosenna z chrzanem (marchew , jabłko, czosnek, olej rzepakowy) 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 , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2008.38 kcal; Energia: 8169.62 kJ; Białko ogółem: 81.92 g; białko zwierzęce: 18.15 g; białko roślinne: 26.80 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.89 g; Sód: 1926.61 mg; Potas: 2798.77 mg; Wapń: 483.18 mg; Fosfor: 1061.50 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prostych: 42.00 g; Woda: 713.29 g; Popiół: 12.63 g;		
niedziela 2026-08-16		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Marchew talarki na parze w ziołach prowansalskich 50g (<i>GLU psz, SEL, DWU, SOJ, GOR</i>),	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z selera drobnopartego z marchewką na bazie sosu jogurtowego 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>), herbata 200ml , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2035.38 kcal; Energia: 8052.63 kJ; Białko ogółem: 81.16 g; białko zwierzęce: 6.85 g; białko roślinne: 27.17 g; Tłuszcz: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 283.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.54 g; Sód: 1129.75 mg; Potas: 2735.28 mg; Wapń: 217.75 mg; Fosfor: 910.85 mg; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; suma cukrów prostych: 62.32 g; Woda: 662.37 g; Popiół: 10.05 g;		
niedziela 2026-08-16		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 60g (<i>MLE, JAJ</i>), Polędwica miodowa 20g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka wiosenna z chrzanem (marchew , jabłko, czosnek, olej rzepakowy) 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 b/cukru 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), szynka biała 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2027.87 kcal; Energia: 8159.89 kJ; Białko ogółem: 94.56 g; białko zwierzęce: 19.39 g; białko roślinne: 31.43 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 248.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.96 g; Sód: 1738.22 mg; Potas: 2628.97 mg; Wapń: 499.12 mg; Fosfor: 1031.22 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; suma cukrów prostych: 30.14 g; Woda: 716.20 g; Popiół: 12.05 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka z ogórka zielonego z cebulą, koperkiem i olejem rzepakowym 80g , 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 jajeczna z zieleciną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2235.05 kcal; Energia: 7222.55 kJ; Białko ogółem: 67.15 g; białko zwierzęce: 0.17 g; białko roślinne: 26.40 g; Tłuszcz: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.23 g; Sód: 994.01 mg; Potas: 2086.31 mg; Wapń: 146.49 mg; Fosfor: 705.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; suma cukrów prostych: 51.51 g; Woda: 481.82 g; Popiół: 8.25 g;		
poniedziałek 2026-08-17Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , 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 , Szyńka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2127.64 kcal; Energia: 6766.48 kJ; Białko ogółem: 61.94 g; białko zwierzęce: 5.16 g; białko roślinne: 25.94 g; Tłuszcz: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.73 g; Sód: 1424.98 mg; Potas: 1899.79 mg; Wapń: 135.88 mg; Fosfor: 753.22 mg; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; suma cukrów prostych: 51.18 g; Woda: 476.06 g; Popiół: 8.36 g;		
poniedziałek 2026-08-17Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałatka z ogórka zielonego z cebulą, koperkiem i olejem rzepakowym 80g , 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 jajeczna z zieleciną 60g (<i>MLE, JAJ</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2264.39 kcal; Energia: 7341.69 kJ; Białko ogółem: 75.04 g; białko zwierzęce: 5.91 g; białko roślinne: 30.99 g; Tłuszcz: 103.82 g; Węglowodany ogółem: 277.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.01 g; Sód: 1126.90 mg; Potas: 1971.31 mg; Wapń: 299.86 mg; Fosfor: 763.91 mg; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; suma cukrów prostych: 43.88 g; Woda: 489.86 g; Popiół: 8.88 g;		

Dietetyk

.....