

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-18		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz , GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE , JAJ , SEL), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz , SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 80g (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 , Poledwica z majerankiem 40g (MLE , GLU psz , JAJ , ORZ , SEL , GOR , SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2285.70 kcal; Energia: 9325.95 kJ; Białko ogółem: 80.70 g; białko zwierzęce: 0.11 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.58 g; Sód: 998.90 mg; Potas: 2806.26 mg; Wapń: 123.40 mg; Fosfor: 849.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Woda: 660.86 g; Popiół: 10.37 g;		
wtorek 2026-08-18		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Twarożek z dynią 80g (MLE , SEL , SOJ , GOR), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz , SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 80g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE , GLU psz , JAJ , ORZ , SEL , GOR , SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2154.26 kcal; Energia: 8553.95 kJ; Białko ogółem: 90.14 g; białko zwierzęce: 12.46 g; białko roślinne: 33.31 g; Tłuszcz: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.04 g; Sód: 1019.57 mg; Potas: 2599.67 mg; Wapń: 167.14 mg; Fosfor: 790.05 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; suma cukrów prostych: 49.29 g; Woda: 698.21 g; Popiół: 10.51 g;		
wtorek 2026-08-18		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz , GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Twarożek z dynią 60g (MLE , SEL , SOJ , GOR), szynka biała 20g (SEL , GOR), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz , SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 80g , 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 , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pasta z wędlin z warzywami 60g (MLE , GLU psz , JAJ , ORZ , SEL , GOR , SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.50 kcal; Energia: 8593.38 kJ; Białko ogółem: 91.80 g; białko zwierzęce: 15.67 g; białko roślinne: 32.15 g; Tłuszcz: 83.48 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.91 g; Sód: 1086.02 mg; Potas: 3035.06 mg; Wapń: 215.44 mg; Fosfor: 1009.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 53.33 g; Woda: 796.86 g; Popiół: 11.74 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-19		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera topionego ze szczypiorem i papryka czerwona 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ogórki kiszane 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ryż na sypko 300g (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z warzywami (włoszcz, grostek, śmietana) 150g (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 80g , 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 b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta jajeczna z zieleńią 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2426.09 kcal; Energia: 9143.03 kJ; Białko ogółem: 75.27 g; białko zwierzęce: 11.42 g; białko roślinne: 30.36 g; Tłuszcz: 101.53 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g; Sód: 1789.06 mg; Potas: 2202.22 mg; Wapń: 535.65 mg; Fosfor: 1209.04 mg; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; suma cukrów prostych: 47.11 g; Woda: 651.96 g; Popiół: 11.79 g;		
środa 2026-08-19		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ryż na sypko 300g (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z warzywami (włoszcz, grostek, śmietana) 150g (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Surówka kopenhaska (sałata lodowa, marchew, seler, koper, maślanka) 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 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>), banan 1 szt. 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.13 kcal; Energia: 8662.90 kJ; Białko ogółem: 75.65 g; białko zwierzęce: 11.14 g; białko roślinne: 31.38 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.19 g; Sód: 1410.35 mg; Potas: 3123.10 mg; Wapń: 357.49 mg; Fosfor: 1021.79 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; suma cukrów prostych: 66.28 g; Woda: 753.27 g; Popiół: 11.91 g;		
środa 2026-08-19		
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 topionego ze szczypiorem i papryka czerwona 60g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Polędwica miodowa 20g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ryż na sypko 300g (<i>MLE</i>), Potrawka drobiowa z warzywami (włoszcz, grostek, śmietana) 150g (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 80g , 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>), Szynka z indykiem prasowana 40g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2385.34 kcal; Energia: 8967.24 kJ; Białko ogółem: 81.00 g; białko zwierzęce: 18.48 g; białko roślinne: 34.79 g; Tłuszcz: 95.53 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.67 g; Sód: 1940.81 mg; Potas: 2137.81 mg; Wapń: 635.23 mg; Fosfor: 1223.54 mg; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; suma cukrów prostych: 43.98 g; Woda: 660.33 g; Popiół: 12.45 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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 30g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (<i>GLU psz, GLU jęcz, SEL</i>), Surówka z kapusty kiszzonej 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 śląska ze szczypiorkiem (kielbasa śląska, majonez) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2231.87 kcal; Energia: 8468.45 kJ; Białko ogółem: 65.36 g; białko zwierzęce: 18.45 g; białko roślinne: 28.76 g; Tłuszcz: 105.40 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.47 g; Sód: 1962.37 mg; Potas: 2422.47 mg; Wapń: 225.68 mg; Fosfor: 991.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g; suma cukrów prostych: 55.10 g; Woda: 559.80 g; Popiół: 11.15 g;		
czwartek 2026-08-20		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z koperkiem 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (<i>GLU psz, GLU jęcz, SEL</i>), Surówka z selera i marchwi drobno tarta ze śmietaną 100g (<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 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z wędlin i jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2050.93 kcal; Energia: 8084.95 kJ; Białko ogółem: 72.11 g; białko zwierzęce: 28.50 g; białko roślinne: 28.56 g; Tłuszcz: 79.10 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.22 g; Sód: 1384.82 mg; Potas: 2508.18 mg; Wapń: 317.16 mg; Fosfor: 1145.50 mg; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; suma cukrów prostych: 55.73 g; Woda: 582.92 g; Popiół: 10.46 g;		
czwartek 2026-08-20		
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 konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kaszotto z mięsem wieprzowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (<i>GLU psz, GLU jęcz, SEL</i>), Surówka z kapusty kiszzonej z 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>), herbata 200ml , Pasta śląska ze szczypiorkiem (kielbasa śląska, majonez) 60g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2316.12 kcal; Energia: 8959.83 kJ; Białko ogółem: 81.77 g; białko zwierzęce: 33.50 g; białko roślinne: 33.11 g; Tłuszcz: 106.74 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.16 g; Sód: 1776.12 mg; Potas: 2369.49 mg; Wapń: 298.33 mg; Fosfor: 1145.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Woda: 626.00 g; Popiół: 11.75 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-21		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (MLE), Papryka czerwona 30g ,	Zupa koperkowa z makaronem(włoszcz, mleko, makaron) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Miruna duszona z pieca 80g (SEL, RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (SEL, SOJ, 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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2013.37 kcal; Energia: 8051.02 kJ; Białko ogółem: 69.22 g; białko zwierzęce: 32.38 g; białko roślinne: 27.12 g; Tłuszcz: 83.93 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.23 g; Sód: 1567.58 mg; Potas: 3086.98 mg; Wapń: 360.46 mg; Fosfor: 1264.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; suma cukrów prostych: 45.92 g; Woda: 816.57 g; Popiół: 12.64 g;		
piątek 2026-08-21		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , banan 1 szt 200g ,	Zupa koperkowa z makaronem(włoszcz, mleko, makaron) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Miruna duszona z pieca 80g (SEL, RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (SEL, SOJ, GOR), Kompot wieloowocowy (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 , Polędwica miodowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.56 kcal; Energia: 8648.45 kJ; Białko ogółem: 50.02 g; białko zwierzęce: 20.34 g; białko roślinne: 28.88 g; Tłuszcz: 60.62 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.17 g; Sód: 1790.21 mg; Potas: 3645.25 mg; Wapń: 185.03 mg; Fosfor: 1106.83 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; suma cukrów prostych: 118.27 g; Woda: 823.65 g; Popiół: 14.22 g;		
piątek 2026-08-21		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 60g (MLE), filet złocisty 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Papryka czerwona 30g ,	Zupa koperkowa z makaronem(włoszcz, mleko, makaron) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Miruna duszona z pieca 80g (SEL, RYB), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (SEL, SOJ, 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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Polędwica miodowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2007.16 kcal; Energia: 8207.51 kJ; Białko ogółem: 75.23 g; białko zwierzęce: 40.74 g; białko roślinne: 31.68 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; Sód: 1997.19 mg; Potas: 3090.83 mg; Wapń: 496.33 mg; Fosfor: 1353.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; suma cukrów prostych: 42.70 g; Woda: 841.32 g; Popiół: 14.26 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-22		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), Ogórek zielony 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Mizeria z kefirem 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), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2072.10 kcal; Energia: 8433.99 kJ; Białko ogółem: 79.21 g; białko zwierzęce: 1.12 g; białko roślinne: 25.91 g; Tłuszcz: 84.97 g; Węglowodany ogółem: 270.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.03 g; Sód: 1209.37 mg; Potas: 2373.31 mg; Wapń: 172.03 mg; Fosfor: 769.15 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; suma cukrów prosty ch: 49.92 g; Woda: 654.97 g; Popiół: 9.73 g;		
sobota 2026-08-22		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 80g (MLE, JAJ, JAJ), Cukinia duszona z pieca w ziołach 50g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Marchew z groszkiem duszone (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 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2083.02 kcal; Energia: 8224.34 kJ; Białko ogółem: 85.92 g; białko zwierzęce: 6.28 g; białko roślinne: 28.21 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.37 g; Sód: 1015.25 mg; Potas: 2427.76 mg; Wapń: 152.95 mg; Fosfor: 836.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; suma cukrów prosty ch: 50.37 g; Woda: 566.17 g; Popiół: 9.16 g;		
sobota 2026-08-22		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 60g (MLE, JAJ), Polędwica z majerankiem 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Mizeria z kefirem 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 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 60g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2044.30 kcal; Energia: 8147.70 kJ; Białko ogółem: 91.91 g; białko zwierzęce: 11.78 g; białko roślinne: 30.56 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.86 g; Sód: 1244.12 mg; Potas: 2345.42 mg; Wapń: 212.60 mg; Fosfor: 879.24 mg; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; suma cukrów prosty ch: 48.04 g; Woda: 711.00 g; Popiół: 10.23 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-23		
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 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</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>), Pasta jajeczna z zieleńią 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.35 kcal; Energia: 9168.75 kJ; Białko ogółem: 87.40 g; białko zwierzęce: 30.48 g; białko roślinne: 30.51 g; Tłuszcz: 114.41 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.66 g; Sód: 1563.79 mg; Potas: 3112.73 mg; Wapń: 425.73 mg; Fosfor: 1193.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; suma cukrów prostych: 69.19 g; Woda: 665.98 g; Popiół: 12.60 g;		
niedziela 2026-08-23		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka z indykiem prasowana 40g , Pomidory 30g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</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 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Tw arozek truskawkowy 80g (<i>MLE</i>), Jabłka 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2199.29 kcal; Energia: 8969.23 kJ; Białko ogółem: 83.10 g; białko zwierzęce: 43.40 g; białko roślinne: 29.94 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g; Sód: 1589.02 mg; Potas: 3164.47 mg; Wapń: 478.62 mg; Fosfor: 1345.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; suma cukrów prostych: 77.67 g; Woda: 826.65 g; Popiół: 13.02 g;		
niedziela 2026-08-23		
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 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 300g (<i>MLE, GLU jęcz</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</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>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2420.64 kcal; Energia: 8808.44 kJ; Białko ogółem: 93.32 g; białko zwierzęce: 34.39 g; białko roślinne: 35.06 g; Tłuszcz: 111.73 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.81 g; Sód: 1672.10 mg; Potas: 2916.53 mg; Wapń: 513.05 mg; Fosfor: 1204.15 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; suma cukrów prostych: 48.94 g; Woda: 625.53 g; Popiół: 12.84 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-24Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 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 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 b/cukru 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>), ogórki konserwowe 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2035.17 kcal; Energia: 7678.71 kJ; Białko ogółem: 63.80 g; białko zwierzęce: 15.10 g; białko roślinne: 28.26 g; Tłuszcz: 90.20 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.78 g; Sód: 2355.28 mg; Potas: 2141.40 mg; Wapń: 603.14 mg; Fosfor: 1115.39 mg; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; suma cukrów prostych: 44.64 g; Woda: 545.16 g; Popiół: 12.61 g;		
poniedziałek 2026-08-24Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Jajko faszerowane tw arogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), filet złocisty 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Makaron pszenny z truskawkami (200g/100g) 300g (<i>GLU psz</i>), Polewa jogurtowo waniliowa 100ml (<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 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 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: 2010.03 kcal; Energia: 7482.86 kJ; Białko ogółem: 77.40 g; białko zwierzęce: 26.17 g; białko roślinne: 28.73 g; Tłuszcz: 52.46 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.11 g; Sód: 1609.31 mg; Potas: 2137.03 mg; Wapń: 401.34 mg; Fosfor: 1114.04 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; suma cukrów prostych: 89.07 g; Woda: 640.93 g; Popiół: 10.61 g;		
poniedziałek 2026-08-24Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Jajo gotowane 1szt (<i>JAJ</i>), filet złocisty 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 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 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 z warzywami 60g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), ogórki konserwowe 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2001.28 kcal; Energia: 7448.81 kJ; Białko ogółem: 80.04 g; białko zwierzęce: 22.32 g; białko roślinne: 35.15 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 260.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.07 g; Sód: 2247.61 mg; Potas: 2064.71 mg; Wapń: 479.53 mg; Fosfor: 1150.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.34 g; suma cukrów prostych: 35.73 g; Woda: 612.75 g; Popiół: 12.47 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-25		
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>), Papryka czerwona 30g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>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 wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (<i>MLE, 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 , Kiełbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2001.09 kcal; Energia: 7230.28 kJ; Białko ogółem: 64.57 g; białko zwierzęce: 0.45 g; białko roślinne: 26.23 g; Tłuszcz: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.70 g; Sód: 1143.55 mg; Potas: 2452.11 mg; Wapń: 166.88 mg; Fosfor: 778.04 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; suma cukrów prostych: 69.14 g; Woda: 612.77 g; Popiół: 9.77 g;		
wtorek 2026-08-25		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>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 , Pasta z twarogu z pietruszką zieloną 80g (<i>MLE</i>), Marchew talarki na parze w ziołach prowansalskich 50g (<i>GLU psz, SEL, DWU, SOJ, GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2002.94 kcal; Energia: 7402.19 kJ; Białko ogółem: 67.82 g; białko zwierzęce: 13.54 g; białko roślinne: 26.76 g; Tłuszcz: 60.13 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.18 g; Sód: 1074.66 mg; Potas: 2730.69 mg; Wapń: 232.42 mg; Fosfor: 926.08 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; suma cukrów prostych: 99.86 g; Woda: 673.07 g; Popiół: 10.40 g;		
wtorek 2026-08-25		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 60g (<i>MLE</i>), szynka biała 20g (<i>SEL, GOR</i>), Papryka czerwona 30g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>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 wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (<i>MLE, 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 , Kiełbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2019.18 kcal; Energia: 7123.65 kJ; Białko ogółem: 76.32 g; białko zwierzęce: 16.55 g; białko roślinne: 30.78 g; Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.66 g; Sód: 1188.36 mg; Potas: 2435.64 mg; Wapń: 225.65 mg; Fosfor: 950.08 mg; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; suma cukrów prostych: 53.00 g; Woda: 683.79 g; Popiół: 10.43 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-26		
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 b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Południca Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami (włoszcz, ciecierzycy, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, ROŚ</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i 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>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2147.09 kcal; Energia: 7804.16 kJ; Białko ogółem: 67.18 g; białko zwierzęce: 15.10 g; białko roślinne: 26.05 g; Tłuszcz: 96.32 g; Węglowodany ogółem: 279.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.01 g; Sód: 1597.98 mg; Potas: 2183.88 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1023.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; suma cukrów prostych: 43.64 g; Woda: 638.72 g; Popiół: 11.00 g;		
środa 2026-08-26		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami (włoszcz, ciecierzycy, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, ROŚ</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z marchewki z sałatą lodową, natką pietruszki i 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>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2041.14 kcal; Energia: 6417.83 kJ; Białko ogółem: 65.45 g; białko zwierzęce: 8.90 g; białko roślinne: 25.74 g; Tłuszcz: 88.65 g; Węglowodany ogółem: 272.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.27 g; Sód: 1535.14 mg; Potas: 2233.94 mg; Wapń: 290.01 mg; Fosfor: 861.73 mg; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; suma cukrów prostych: 43.00 g; Woda: 610.16 g; Popiół: 9.06 g;		
środa 2026-08-26		
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>), Południca Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami (włoszcz, ciecierzycy, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, ROŚ</i>), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i 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 , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 60g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2181.43 kcal; Energia: 7945.18 kJ; Białko ogółem: 78.06 g; białko zwierzęce: 21.29 g; białko roślinne: 30.74 g; Tłuszcz: 95.73 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.24 g; Sód: 1711.51 mg; Potas: 2164.78 mg; Wapń: 579.17 mg; Fosfor: 1061.79 mg; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; suma cukrów prostych: 40.96 g; Woda: 680.23 g; Popiół: 10.91 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-27		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Gulasz meksykański z mięsem wieprzowym (fasola czerwona kons., kukurydza kons., cebula, papryka) 150g (GLU psz), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 80g , 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 , Połędwica miodowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2207.63 kcal; Energia: 7141.33 kJ; Białko ogółem: 74.88 g; białko zwierzęce: 104.10 g; białko roślinne: 24.49 g; Tłuszcz: 86.30 g; Węglowodany ogółem: 222.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.78 g; Sód: 1596.87 mg; Potas: 1989.69 mg; Wapń: 238.20 mg; Fosfor: 966.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; suma cukrów prostych: 55.07 g; Woda: 483.53 g; Popiół: 9.17 g;		
czwartek 2026-08-27		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Filet królewski z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Cukinia duszona z pieca 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Sałata zielona z sosem na bazie maślanki z koperkiem 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 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleniną 80g (MLE, JAJ), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2052.00 kcal; Energia: 6393.61 kJ; Białko ogółem: 69.19 g; białko zwierzęce: 89.74 g; białko roślinne: 21.17 g; Tłuszcz: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 235.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.26 g; Sód: 1127.00 mg; Potas: 1406.02 mg; Wapń: 204.25 mg; Fosfor: 745.60 mg; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; suma cukrów prostych: 76.85 g; Woda: 369.67 g; Popiół: 7.01 g;		
czwartek 2026-08-27		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Filet królewski z indyka 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 50g , Keir 150ml (MLE),	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Gulasz meksykański z mięsem wieprzowym (fasola czerwona kons., kukurydza kons., cebula, papryka) 150g (GLU psz), Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 80g , 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 b/cukru 200ml , Połędwica miodowa 40g (SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2173.83 kcal; Energia: 8702.01 kJ; Białko ogółem: 77.31 g; białko zwierzęce: 29.24 g; białko roślinne: 36.75 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodany ogółem: 274.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.60 g; Sód: 2076.23 mg; Potas: 3811.93 mg; Wapń: 646.87 mg; Fosfor: 1201.80 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prostych: 38.42 g; Woda: 935.42 g; Popiół: 14.46 g;		

Dietetyk

.....