

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-28		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Dżem 80g , banan 1 szt. 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Ryba miruna panierowana smażona 90g (<i>GLU psz, JAJ, RYB</i>), Surówka z kapusty kiszanej z 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta ślaska ze szczypiorkiem (kielbasa ślaska, majonez) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2841.47 kcal; Energia: 9741.46 kJ; Białko ogółem: 73.52 g; białko zwierzęce: 18.25 g; białko roślinne: 28.61 g; Tłuszcz: 103.21 g; Węglowodany ogółem: 433.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.68 g; Sód: 1436.98 mg; Potas: 4078.45 mg; Wapń: 390.15 mg; Fosfor: 1135.86 mg; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; suma cukrów prostych: 134.94 g; Woda: 1124.83 g; Popiół: 15.29 g;		
piątek 2026-08-28		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 50g (<i>GLU psz</i>), rogalik maślany 1szt (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB</i>), Beskidzki miks maślany 100g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Dżem 80g , banan 1 szt. 200g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ryż na sypko 300g (<i>MLE</i>), Potrawka z ryby miruny z zielonym groszkiem i jarzynami (70g/100g/50ml) 200g (<i>SEL, RYB</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</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 sopocka drobiowa 40g , Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2922.65 kcal; Energia: 10385.04 kJ; Białko ogółem: 68.52 g; białko zwierzęce: 16.03 g; białko roślinne: 30.98 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 442.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.43 g; Sód: 889.49 mg; Potas: 2624.05 mg; Wapń: 335.31 mg; Fosfor: 844.84 mg; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; suma cukrów prostych: 126.15 g; Woda: 737.25 g; Popiół: 10.16 g;		
piątek 2026-08-28		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Bułka grahamka 1 szt. 50g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ryż na sypko 300g (<i>MLE</i>), Potrawka z ryby miruny z zielonym groszkiem i jarzynami (70g/100g/50ml) 200g (<i>SEL, RYB</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 z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta ślaska ze szczypiorkiem (kielbasa ślaska, majonez) 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2121.58 kcal; Energia: 7416.05 kJ; Białko ogółem: 75.26 g; białko zwierzęce: 22.92 g; białko roślinne: 28.72 g; Tłuszcz: 82.41 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.00 g; Sód: 1412.68 mg; Potas: 1783.74 mg; Wapń: 496.10 mg; Fosfor: 1025.48 mg; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; suma cukrów prostych: 37.17 g; Woda: 519.94 g; Popiół: 9.96 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-29		
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), Pomidory 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz wieprzowy 150g (GLU psz), Surówka coleslaw z kapusty białej z olejem rzepakowym 80g (JAJ, GOR), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Sałatka śledziowa ze szczypiorkiem 200g (JAJ, SEL, RYB, ROŚ, GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2453.16 kcal; Energia: 9717.38 kJ; Białko ogółem: 65.16 g; białko zwierzęce: 35.32 g; białko roślinne: 31.29 g; Tłuszcz: 118.89 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.11 g; Sód: 1760.56 mg; Potas: 2653.96 mg; Wapń: 238.77 mg; Fosfor: 1050.25 mg; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; suma cukrów prostych: 36.23 g; Woda: 628.78 g; Popiół: 12.04 g;		
sobota 2026-08-29		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Jajko faszerowane twarogiem 1szt (MLE, JAJ), Pomidory 30g , Szyunka konserwowa wieprzowa 20g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR),	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz wieprzowy 150g (GLU psz), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml , Surówka z selera i marchwi drobno tarta ze śmietaną 80g (MLE, SEL),	Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia duszona z pieca w ziołach 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2171.16 kcal; Energia: 8024.87 kJ; Białko ogółem: 82.68 g; białko zwierzęce: 69.59 g; białko roślinne: 32.54 g; Tłuszcz: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.05 g; Sód: 1498.09 mg; Potas: 2081.32 mg; Wapń: 269.04 mg; Fosfor: 1042.46 mg; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; suma cukrów prostych: 23.63 g; Woda: 561.22 g; Popiół: 9.48 g;		
sobota 2026-08-29		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Jajo gotowane 1szt (JAJ), Kielbasa żywiecka 20g (GLU psz, SEL), Pomidory 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz wieprzowy 150g (GLU psz), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml , Surówka coleslaw z kapusty białej z olejem rzepakowym 80g (JAJ, GOR),	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2234.31 kcal; Energia: 8673.89 kJ; Białko ogółem: 74.40 g; białko zwierzęce: 26.32 g; białko roślinne: 32.45 g; Tłuszcz: 101.81 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; Sód: 1201.74 mg; Potas: 2128.77 mg; Wapń: 254.24 mg; Fosfor: 1057.49 mg; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; suma cukrów prostych: 50.56 g; Woda: 566.93 g; Popiół: 9.51 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-30Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Papryka czerwona 30g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 80g (GLU psz), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Salatka brokułowa z wędliną, kukurydzą konserwową, jajkiem i ryżem w sosie jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2596.15 kcal; Energia: 10492.82 kJ; Białko ogółem: 92.85 g; białko zwierzęce: 17.56 g; białko roślinne: 32.77 g; Tłuszcz: 113.64 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.28 g; Sód: 1648.90 mg; Potas: 2838.08 mg; Wapń: 674.69 mg; Fosfor: 1192.80 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Woda: 771.18 g; Popiół: 13.13 g;		
niedziela 2026-08-30Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Pomidory 30g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Noga z kurczaka duszona 100g , Buraczki ze śmietaną na zimno 80g (MLE), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2128.59 kcal; Energia: 8354.77 kJ; Białko ogółem: 97.72 g; białko zwierzęce: 19.24 g; białko roślinne: 32.29 g; Tłuszcz: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.20 g; Sód: 1542.79 mg; Potas: 3145.65 mg; Wapń: 397.10 mg; Fosfor: 842.89 mg; Błonnik pokarmowy: 19.02 g; suma cukrów prostych: 76.76 g; Woda: 820.09 g; Popiół: 12.11 g;		
niedziela 2026-08-30Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Papryka czerwona 30g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Buraczki ze śmietaną na zimno 80g (MLE), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Salatka brokułowa z wędliną, kukurydzą konserwową, jajkiem i ryżem w sosie jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2325.59 kcal; Energia: 9221.97 kJ; Białko ogółem: 93.62 g; białko zwierzęce: 10.76 g; białko roślinne: 36.81 g; Tłuszcz: 94.09 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.61 g; Sód: 1451.59 mg; Potas: 2905.70 mg; Wapń: 491.16 mg; Fosfor: 1003.06 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; suma cukrów prostych: 49.67 g; Woda: 797.94 g; Popiół: 12.57 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (MLE, GLU psz, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU psz, SEL, GOR), Pomidory 30g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron penne z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , 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 , Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2241.73 kcal; Energia: 7025.96 kJ; Białko ogółem: 75.91 g; białko zwierzęce: 15.47 g; białko roślinne: 29.63 g; Tłuszcz: 99.64 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.37 g; Sód: 1015.78 mg; Potas: 2071.59 mg; Wapń: 175.53 mg; Fosfor: 725.32 mg; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; suma cukrów prostych: 31.72 g; Woda: 441.22 g; Popiół: 8.64 g;		
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (MLE, GLU psz, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron penne z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , 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 dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 80g (SEL, SOJ, GOR), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2164.93 kcal; Energia: 6603.38 kJ; Białko ogółem: 78.92 g; białko zwierzęce: 2.66 g; białko roślinne: 33.53 g; Tłuszcz: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.32 g; Sód: 999.23 mg; Potas: 1589.94 mg; Wapń: 148.03 mg; Fosfor: 502.12 mg; Błonnik pokarmowy: 15.33 g; suma cukrów prostych: 54.41 g; Woda: 408.97 g; Popiół: 7.70 g;		
poniedziałek 2026-08-31		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (MLE, GLU psz, SOJ, GOR), kechup 20g (GLU psz, SEL, GOR), Pomidory 30g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Makaron penne z mięsem drobiowym i warzywami w sosie pomidorowym 300g (GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 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 , Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 60g (SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2251.61 kcal; Energia: 7094.36 kJ; Białko ogółem: 82.68 g; białko zwierzęce: 8.24 g; białko roślinne: 34.46 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.18 g; Sód: 1150.13 mg; Potas: 2014.44 mg; Wapń: 336.93 mg; Fosfor: 791.02 mg; Błonnik pokarmowy: 23.44 g; suma cukrów prostych: 54.22 g; Woda: 472.18 g; Popiół: 9.43 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-01		
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>), Tw arożek z ziołami 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz z mięsa drobiowego z marchewką i groszkiem zielonym 150g (<i>GLU psz</i>), Mizeria ze śmietaną 80g (<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 b/cukru 200ml , filet złocisty 50g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2021.61 kcal; Energia: 7679.51 kJ; Białko ogółem: 77.08 g; białko zwierzęce: 23.04 g; białko roślinne: 30.30 g; Tłuszcz: 53.68 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.40 g; Sód: 1154.98 mg; Potas: 3656.65 mg; Wapń: 501.65 mg; Fosfor: 1297.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; suma cukrów prosty ch: 77.30 g; Woda: 1081.80 g; Popiół: 13.65 g;		
wtorek 2026-09-01		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Jajko faszerowane twarogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g , schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>),	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz z mięsa drobiowego z marchewką i groszkiem zielonym 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka z selera ze śmietaną 80g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Pasta z wędlin z warzywami 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Cukinia duszona z pieca w ziołach 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2065.40 kcal; Energia: 7762.27 kJ; Białko ogółem: 93.93 g; białko zwierzęce: 28.10 g; białko roślinne: 35.79 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.81 g; Sód: 1345.54 mg; Potas: 3564.18 mg; Wapń: 511.09 mg; Fosfor: 1247.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; suma cukrów prosty ch: 60.20 g; Woda: 1095.63 g; Popiół: 14.16 g;		
wtorek 2026-09-01		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Herbata b/cukru 200ml , Twarożek z ziołami 60g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (<i>GLU jęcz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz z mięsa drobiowego z marchewką i groszkiem zielonym 150g (<i>GLU psz</i>), Mizeria ze śmietaną 80g (<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 b/cukru 200ml , filet złocisty 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2009.82 kcal; Energia: 7658.75 kJ; Białko ogółem: 81.18 g; białko zwierzęce: 19.98 g; białko roślinne: 34.86 g; Tłuszcz: 54.62 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.85 g; Sód: 1211.16 mg; Potas: 3296.06 mg; Wapń: 457.02 mg; Fosfor: 1180.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; suma cukrów prosty ch: 66.73 g; Woda: 935.65 g; Popiół: 13.06 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-02		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 80g (MLE, JAJ), Ogórek zielony 30g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (włoszcz, grostek zielony) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ), ryż z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (MLE), Polewa jogurtowo ow ocowa 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 , Paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor., ryż) 80g (SEL, RYB, SOJ, GOR), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2155.07 kcal; Energia: 8764.54 kJ; Białko ogółem: 51.96 g; białko zwierzęce: 8.00 g; białko roślinne: 27.90 g; Tłuszcz: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.75 g; Sód: 1525.66 mg; Potas: 2155.82 mg; Wapń: 348.85 mg; Fosfor: 944.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; suma cukrów prostych: 117.22 g; Woda: 613.10 g; Popiół: 10.43 g;		
środa 2026-09-02		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , twarożek z pietruszką 80g (MLE), Marchew talarki na parze w ziolach prowansalskich 50g (GLU psz, SEL, DWU, SOJ, GOR),	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), ryż z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (MLE), Polewa jogurtowo ow ocowa 100g (MLE), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2130.29 kcal; Energia: 8629.54 kJ; Białko ogółem: 64.58 g; białko zwierzęce: 20.86 g; białko roślinne: 30.30 g; Tłuszcz: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.71 g; Sód: 1481.31 mg; Potas: 1771.02 mg; Wapń: 392.49 mg; Fosfor: 822.05 mg; Błonnik pokarmowy: 16.43 g; suma cukrów prostych: 124.85 g; Woda: 593.97 g; Popiół: 9.77 g;		
środa 2026-09-02		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 60g (MLE, JAJ), Kielbasa żywiecka 20g (GLU psz, SEL), Ogórek zielony 30g ,	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (włoszcz, grostek zielony) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ), Ryż z warzywami (200g/100g) 300g (MLE), Dressing jogurtowo-czosnkowy 150g (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 , Paprykarz wyrób własny (filet rybny miruna, włoszczyzna, kon.pomidor., ryż) 60g (SEL, RYB, SOJ, GOR), schabowa kanapkowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2023.64 kcal; Energia: 7857.72 kJ; Białko ogółem: 62.82 g; białko zwierzęce: 8.06 g; białko roślinne: 31.79 g; Tłuszcz: 62.32 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.97 g; Sód: 1438.14 mg; Potas: 1882.43 mg; Wapń: 353.64 mg; Fosfor: 890.55 mg; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; suma cukrów prostych: 89.11 g; Woda: 540.82 g; Popiół: 9.77 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-03		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Papryka czerwona 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka z kapusty pekińskiej z porem i 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), Szynka z indykiem prasowana 40g , Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2272.79 kcal; Energia: 9280.09 kJ; Białko ogółem: 83.87 g; białko zwierzęce: 16.91 g; białko roślinne: 26.34 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.07 g; Sód: 1440.18 mg; Potas: 2727.86 mg; Wapń: 686.43 mg; Fosfor: 1142.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Woda: 814.70 g; Popiół: 12.76 g;		
czwartek 2026-09-03		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Marchew z grozkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 100g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin i jaj z koperkiem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2286.80 kcal; Energia: 9183.23 kJ; Białko ogółem: 89.92 g; białko zwierzęce: 11.14 g; białko roślinne: 33.32 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.01 g; Sód: 1504.25 mg; Potas: 2429.34 mg; Wapń: 308.89 mg; Fosfor: 790.80 mg; Błonnik pokarmowy: 17.84 g; suma cukrów prostych: 60.45 g; Woda: 731.05 g; Popiół: 10.30 g;		
czwartek 2026-09-03		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Papryka czerwona 30g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Udziec z kurczaka pieczony 100g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z kapusty pekińskiej z porem i 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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta z wędlin i jaj z koperkiem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2368.05 kcal; Energia: 9518.19 kJ; Białko ogółem: 98.56 g; białko zwierzęce: 19.72 g; białko roślinne: 31.25 g; Tłuszcz: 111.48 g; Węglowodany ogółem: 266.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.56 g; Sód: 1856.77 mg; Potas: 2671.71 mg; Wapń: 683.66 mg; Fosfor: 1139.02 mg; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; suma cukrów prostych: 43.35 g; Woda: 832.79 g; Popiół: 13.29 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-04Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z nutą wanilii 60g (<i>MLE</i>), Dżem 40g , banan 1 szt 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zieloną pietruszką(włoszczyzna,śmietana,makaron pszenny) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Miruna duszona z pieca 100g (<i>SEL, RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, koncentrat pomidorowy, olej) 100g (<i>SEL, SOJ, 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 mięsno-warzywna (mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g , Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2365.31 kcal; Energia: 9329.47 kJ; Białko ogółem: 73.21 g; białko zwierzęce: 26.97 g; białko roślinne: 31.00 g; Tłuszcz: 87.36 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.27 g; Sód: 1288.72 mg; Potas: 3653.03 mg; Wapń: 252.39 mg; Fosfor: 1249.66 mg; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; suma cukrów prostych: 99.77 g; Woda: 828.88 g; Popiół: 12.73 g;		
piątek 2026-09-04Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z nutą wanilii 60g (<i>MLE</i>), Dżem 40g , banan 1 szt. 200g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zieloną pietruszką(włoszczyzna,śmietana,makaron pszenny) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Miruna duszona z pieca 100g (<i>SEL, RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, koncentrat pomidorowy, olej) 100g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szyńka z indykami prasowana 40g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.23 kcal; Energia: 8476.39 kJ; Białko ogółem: 70.50 g; białko zwierzęce: 40.16 g; białko roślinne: 32.33 g; Tłuszcz: 65.52 g; Węglowodany ogółem: 324.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.83 g; Sód: 1120.50 mg; Potas: 3152.96 mg; Wapń: 198.67 mg; Fosfor: 967.64 mg; Błonnik pokarmowy: 19.17 g; suma cukrów prostych: 77.25 g; Woda: 756.86 g; Popiół: 11.51 g;		
piątek 2026-09-04Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , polędwica sopocka drobiowa 40g , jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z makaronem i zieloną pietruszką(włoszczyzna,śmietana,makaron pszenny) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Miruna duszona z pieca 100g (<i>SEL, RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, koncentrat pomidorowy, olej) 100g (<i>SEL, SOJ, 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 mięsno-warzywna (mięso drobiowe,warzywa gotowane) 60g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2156.63 kcal; Energia: 8379.72 kJ; Białko ogółem: 82.31 g; białko zwierzęce: 29.06 g; białko roślinne: 33.92 g; Tłuszcz: 93.51 g; Węglowodany ogółem: 270.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.75 g; Sód: 1469.49 mg; Potas: 2867.11 mg; Wapń: 364.22 mg; Fosfor: 1253.95 mg; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; suma cukrów prostych: 45.59 g; Woda: 718.83 g; Popiół: 11.90 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-05		
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>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</i>), Surówka wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 80g (<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 b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2284.46 kcal; Energia: 9276.98 kJ; Białko ogółem: 85.61 g; białko zwierzęce: 30.50 g; białko roślinne: 28.76 g; Tłuszcz: 94.20 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.94 g; Sód: 1175.75 mg; Potas: 3406.82 mg; Wapń: 415.16 mg; Fosfor: 1200.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 57.33 g; Woda: 895.48 g; Popiół: 12.56 g;		
sobota 2026-09-05		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 30g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</i>), Surówka z marchewki z sałatą lodową, natką pietruszki i olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Polędwica Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2169.09 kcal; Energia: 8637.51 kJ; Białko ogółem: 83.49 g; białko zwierzęce: 30.45 g; białko roślinne: 33.03 g; Tłuszcz: 81.02 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.94 g; Sód: 1168.17 mg; Potas: 3049.77 mg; Wapń: 365.59 mg; Fosfor: 968.97 mg; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; suma cukrów prostych: 45.09 g; Woda: 836.82 g; Popiół: 11.73 g;		
sobota 2026-09-05		
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>), Polędwica Ani drobiowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (<i>GLU psz</i>), Surówka wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 80g (<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>), herbata 200ml , Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2144.65 kcal; Energia: 8233.30 kJ; Białko ogółem: 81.70 g; białko zwierzęce: 27.26 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.79 g; Sód: 1082.91 mg; Potas: 3122.04 mg; Wapń: 286.37 mg; Fosfor: 1068.34 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; suma cukrów prostych: 49.77 g; Woda: 797.61 g; Popiół: 11.63 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-06		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 80g (MLE), Sałata 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem rzepakowym 100g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2089.18 kcal; Energia: 8506.02 kJ; Białko ogółem: 86.98 g; białko zwierzęce: 15.69 g; białko roślinne: 27.46 g; Tłuszcz: 84.86 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.74 g; Sód: 1109.25 mg; Potas: 2656.36 mg; Wapń: 259.78 mg; Fosfor: 963.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prosty ch: 50.61 g; Woda: 694.68 g; Popiół: 10.51 g;		
niedziela 2026-09-06		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , filet złocisty 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Sałata 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Buraczki ze śmietaną na zimno 100g (MLE), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2051.27 kcal; Energia: 8220.42 kJ; Białko ogółem: 89.53 g; białko zwierzęce: 16.19 g; białko roślinne: 32.73 g; Tłuszcz: 59.86 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.72 g; Sód: 1092.41 mg; Potas: 2535.24 mg; Wapń: 241.29 mg; Fosfor: 744.14 mg; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; suma cukrów prosty ch: 76.66 g; Woda: 701.14 g; Popiół: 10.41 g;		
niedziela 2026-09-06		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 60g (MLE), filet złocisty 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Sałata 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka colesław z kapusty białej z olejem rzepakowym 100g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2113.18 kcal; Energia: 8537.80 kJ; Białko ogółem: 95.60 g; białko zwierzęce: 17.73 g; białko roślinne: 32.04 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 265.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.62 g; Sód: 1233.99 mg; Potas: 2519.39 mg; Wapń: 395.90 mg; Fosfor: 976.53 mg; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; suma cukrów prosty ch: 47.39 g; Woda: 688.97 g; Popiół: 10.97 g;		

Dietetyk

.....