

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-29		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 1 szt. 80g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), sałatka szwedzka 30g (GOR),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Strogonow (mięso wieprzowe, fasolka szaragowa, pieczarki, papryka, ogórek kiszony) 200g (GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2229.07 kcal; Energia: 7893.29 kJ; Białko ogółem: 78.30 g; białko zwierzęce: 22.51 g; białko roślinne: 29.13 g; Tłuszcz: 94.74 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.20 g; Sód: 1631.65 mg; Potas: 2491.32 mg; Wapń: 544.64 mg; Fosfor: 1162.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; suma cukrów prostych: 50.49 g; Woda: 566.49 g; Popiół: 11.71 g;		
środa 2026-07-29		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), parówki cienkie drobiowo 2 szt 100g (MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g/100ml) 180g (GLU psz, JAJ), Surówka z selera i marchwi drobno tartą ze śmietaną 100g (MLE, SEL), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2144.26 kcal; Energia: 6775.30 kJ; Białko ogółem: 68.86 g; białko zwierzęce: 6.78 g; białko roślinne: 27.80 g; Tłuszcz: 86.82 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.49 g; Sód: 1577.80 mg; Potas: 2187.08 mg; Wapń: 178.84 mg; Fosfor: 919.25 mg; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; suma cukrów prostych: 48.89 g; Woda: 492.85 g; Popiół: 8.49 g;		
środa 2026-07-29		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 1 szt. 80g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), sałatka szwedzka 30g (GOR),	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami (włoszcz) zna, cebula 400ml (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU jęcz), Strogonow (mięso wieprzowe, fasolka szaragowa, pieczarki, papryka, ogórek kiszony) 200g (GLU psz, SEL, SOJ, ROŚ, GOR), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 100g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2142.90 kcal; Energia: 7985.98 kJ; Białko ogółem: 79.14 g; białko zwierzęce: 22.29 g; białko roślinne: 35.97 g; Tłuszcz: 90.36 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.21 g; Sód: 1873.43 mg; Potas: 2706.52 mg; Wapń: 440.02 mg; Fosfor: 1128.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; suma cukrów prostych: 49.13 g; Woda: 680.16 g; Popiół: 11.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-30		
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), Ogórek zielony 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron pszenny z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (GLU psz, JAJ), Polew a jogurtow o 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), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2175.85 kcal; Energia: 8863.06 kJ; Białko ogółem: 68.78 g; białko zwierzęce: 24.05 g; białko roślinne: 28.24 g; Tłuszcz: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.66 g; Sód: 1358.16 mg; Potas: 2264.72 mg; Wapń: 591.78 mg; Fosfor: 1107.31 mg; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prosty ch: 120.82 g; Woda: 786.81 g; Popiół: 10.90 g;		
czwartek 2026-07-30		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Sałata 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron pszenny z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (GLU psz, JAJ), Polew a jogurtow o 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), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Polędwica miodowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2066.75 kcal; Energia: 8412.06 kJ; Białko ogółem: 64.72 g; białko zwierzęce: 30.37 g; białko roślinne: 28.61 g; Tłuszcz: 55.94 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.19 g; Sód: 1468.66 mg; Potas: 2501.42 mg; Wapń: 593.78 mg; Fosfor: 1183.61 mg; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; suma cukrów prosty ch: 128.63 g; Woda: 798.92 g; Popiół: 11.76 g;		
czwartek 2026-07-30		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE), Polędwica miodowa 20g (SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), 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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Jajo gotowane 1szt (JAJ), Ser żółty 20g (MLE), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2044.91 kcal; Energia: 7850.17 kJ; Białko ogółem: 81.41 g; białko zwierzęce: 35.43 g; białko roślinne: 32.95 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.71 g; Sód: 1686.94 mg; Potas: 1961.96 mg; Wapń: 562.73 mg; Fosfor: 1193.65 mg; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; suma cukrów prosty ch: 52.84 g; Woda: 659.56 g; Popiół: 11.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-31		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Bulka maślana 50g 1szt (MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB), Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 1szt 200g,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (GLU psz), Ćwikła z chrzanem 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), herbata 200ml, Ser żółty 40g (MLE), Papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2713.12 kcal; Energia: 9724.07 kJ; Białko ogółem: 67.47 g; białko zwierzęce: 19.91 g; białko roślinne: 28.01 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 408.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.64 g; Sód: 1215.24 mg; Potas: 3779.94 mg; Wapń: 527.52 mg; Fosfor: 1031.82 mg; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; suma cukrów prostych: 125.13 g; Woda: 854.32 g; Popiół: 13.55 g;		
piątek 2026-07-31		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Bulka maślana 50g 1szt (MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB), Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 1 szt 200g,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g, Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (GLU psz), Surówka z marchewki z sałatą lodową, natką pietruszki z maślanką 100g (MLE), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2449.37 kcal; Energia: 8377.77 kJ; Białko ogółem: 62.72 g; białko zwierzęce: 9.09 g; białko roślinne: 26.99 g; Tłuszcz: 76.02 g; Węglowodany ogółem: 405.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.50 g; Sód: 867.26 mg; Potas: 4029.70 mg; Wapń: 235.74 mg; Fosfor: 831.66 mg; Błonnik pokarmowy: 31.26 g; suma cukrów prostych: 118.75 g; Woda: 831.01 g; Popiół: 11.50 g;		
piątek 2026-07-31		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Pieczywo chrupkie lekkie pełnoziarniste 2szt 20g (GLU psz, GLU żyt), Ser żółty 40g (MLE), banan 100g,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (GLU psz), Ćwikła z chrzanem 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), herbata 200ml, Pasta z wędlin z warzywami 60g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2313.54 kcal; Energia: 9132.42 kJ; Białko ogółem: 74.10 g; białko zwierzęce: 26.31 g; białko roślinne: 30.24 g; Tłuszcz: 103.56 g; Węglowodany ogółem: 294.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.06 g; Sód: 1249.49 mg; Potas: 3307.21 mg; Wapń: 530.60 mg; Fosfor: 1071.61 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; suma cukrów prostych: 64.40 g; Woda: 789.55 g; Popiół: 12.79 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-01		
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 dynią i słonecznikiem (wrob własny) 80g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (<i>GLU psz, GLU jęcz, SEL</i>), Surówka ogrodowa w śmietanie z natką pietruszki (sałata lodowa, marchew, kukurydza, cebula) 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>), 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>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2006.08 kcal; Energia: 7329.60 kJ; Białko ogółem: 71.93 g; białko zwierzęce: 12.12 g; białko roślinne: 28.60 g; Tłuszcz: 71.35 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.15 g; Sód: 1295.67 mg; Potas: 2195.50 mg; Wapń: 271.17 mg; Fosfor: 937.42 mg; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; suma cukrów prostych: 57.65 g; Woda: 567.62 g; Popiół: 9.42 g;		
sobota 2026-08-01		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z dynią i słonecznikiem (wrob własny) 80g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (<i>GLU psz, GLU jęcz, SEL</i>), Surówka z marchewki i selera drobnio 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 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2039.91 kcal; Energia: 6946.29 kJ; Białko ogółem: 71.67 g; białko zwierzęce: 30.21 g; białko roślinne: 28.11 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 269.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.33 g; Sód: 1323.65 mg; Potas: 2194.19 mg; Wapń: 271.96 mg; Fosfor: 943.86 mg; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; suma cukrów prostych: 30.05 g; Woda: 517.57 g; Popiół: 9.08 g;		
sobota 2026-08-01		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z dynią i słonecznikiem (wrob własny) 60g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), szynka z indyka 20g (<i>MLE, JAJ, SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z botwinki (botwinka, włoszczyzna, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (<i>GLU psz, GLU jęcz, SEL</i>), Surówka ogrodowa w śmietanie z natką pietruszki (sałata lodowa, marchew, kukurydza, cebula) 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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 60g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.97 kcal; Energia: 7492.21 kJ; Białko ogółem: 79.01 g; białko zwierzęce: 15.04 g; białko roślinne: 33.37 g; Tłuszcz: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.81 g; Sód: 1420.68 mg; Potas: 2158.91 mg; Wapń: 409.84 mg; Fosfor: 961.97 mg; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; suma cukrów prostych: 44.55 g; Woda: 569.51 g; Popiół: 9.96 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-02		
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>), Ogórki kiszane 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka francuska (marchew, jabłko, czosnek, majonez) 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (jabłko, 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>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2467.63 kcal; Energia: 8936.90 kJ; Białko ogółem: 87.44 g; białko zwierzęce: 12.05 g; białko roślinne: 28.60 g; Tłuszcz: 123.26 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.63 g; Sód: 2143.36 mg; Potas: 3191.33 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 1046.19 mg; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; suma cukrów prostych: 54.58 g; Woda: 722.45 g; Popiół: 13.08 g;		
niedziela 2026-08-02		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Buraczki ze śmietaną na zimno 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (jabłko, 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>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2017.17 kcal; Energia: 8002.91 kJ; Białko ogółem: 73.24 g; białko zwierzęce: 0.95 g; białko roślinne: 27.45 g; Tłuszcz: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.94 g; Sód: 1053.96 mg; Potas: 3187.32 mg; Wapń: 172.61 mg; Fosfor: 767.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; suma cukrów prostych: 89.44 g; Woda: 649.00 g; Popiół: 9.99 g;		
niedziela 2026-08-02		
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>), Ogórki kiszane 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, JAJ, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka duszony 100g , Surówka francuska (marchew, jabłko, czosnek, majonez) 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (jabłko, 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>), filet złocisty 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2353.45 kcal; Energia: 8389.86 kJ; Białko ogółem: 91.22 g; białko zwierzęce: 9.41 g; białko roślinne: 33.02 g; Tłuszcz: 108.96 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.44 g; Sód: 1764.14 mg; Potas: 3039.38 mg; Wapń: 415.82 mg; Fosfor: 943.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 51.67 g; Woda: 709.87 g; Popiół: 11.87 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-03Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , południca sopocka drobiowa 40g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (<i>GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Salatka z ogórka kw aszonego z cebulą 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Salatka śledziowa z burakiem (cebula, ogórek kiszony, szczypior (100), jaja, majonez, jogurt) 200g (<i>MLE, JAJ, RYB, GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2162.63 kcal; Energia: 8439.01 kJ; Białko ogółem: 65.32 g; białko zwierzęce: 32.95 g; białko roślinne: 30.80 g; Tłuszcz: 94.69 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.93 g; Sód: 2009.09 mg; Potas: 2676.30 mg; Wapń: 423.57 mg; Fosfor: 1029.83 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; suma cukrów prostych: 51.06 g; Woda: 781.97 g; Popiół: 12.95 g;		
poniedziałek 2026-08-03Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (<i>GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), salata 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Marchew talarki na parze 50g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2142.92 kcal; Energia: 8259.05 kJ; Białko ogółem: 70.96 g; białko zwierzęce: 43.62 g; białko roślinne: 30.01 g; Tłuszcz: 90.65 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.65 g; Sód: 1535.30 mg; Potas: 2585.01 mg; Wapń: 449.75 mg; Fosfor: 1120.24 mg; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; suma cukrów prostych: 47.91 g; Woda: 676.42 g; Popiół: 11.36 g;		
poniedziałek 2026-08-03Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 60g (<i>MLE</i>), południca sopocka drobiowa 20g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (<i>GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Salatka z ogórka kw aszonego z cebulą 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>), Kawa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Salatka śledziowa z burakiem (cebula, ogórek kiszony, szczypior (100), jaja, majonez, jogurt) 200g (<i>MLE, JAJ, RYB, GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2104.82 kcal; Energia: 8257.94 kJ; Białko ogółem: 72.67 g; białko zwierzęce: 38.80 g; białko roślinne: 35.46 g; Tłuszcz: 93.80 g; Węglowodany ogółem: 252.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.00 g; Sód: 1931.07 mg; Potas: 2443.51 mg; Wapń: 321.21 mg; Fosfor: 1000.80 mg; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; suma cukrów prostych: 29.17 g; Woda: 713.17 g; Popiół: 12.35 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-04Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Udziec z kurczaka pieczony 100g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Mizeria z kefirem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), sałatka szwedzka 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2186.45 kcal; Energia: 8917.60 kJ; Białko ogółem: 80.80 g; białko zwierzęce: 1.27 g; białko roślinne: 25.44 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.28 g; Sód: 1215.07 mg; Potas: 2949.46 mg; Wapń: 191.69 mg; Fosfor: 794.84 mg; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; suma cukrów prosty ch: 48.49 g; Woda: 647.12 g; Popiół: 9.95 g;		
wtorek 2026-08-04Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Połędwica Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym (80g/80ml) 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Surówka z selera i marchwi drobno tartą ze śmietaną 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 , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2060.35 kcal; Energia: 8092.86 kJ; Białko ogółem: 65.67 g; białko zwierzęce: 14.63 g; białko roślinne: 29.89 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.85 g; Sód: 1201.92 mg; Potas: 2999.67 mg; Wapń: 247.34 mg; Fosfor: 1038.34 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; suma cukrów prosty ch: 51.73 g; Woda: 732.97 g; Popiół: 11.10 g;		
wtorek 2026-08-04Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Połędwica 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 koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym (80g/80ml) 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Mizeria z kefirem 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), sałatka szwedzka 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2152.60 kcal; Energia: 8517.22 kJ; Białko ogółem: 77.25 g; białko zwierzęce: 29.30 g; białko roślinne: 33.74 g; Tłuszcz: 84.89 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.53 g; Sód: 1707.80 mg; Potas: 3245.55 mg; Wapń: 552.65 mg; Fosfor: 1220.45 mg; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; suma cukrów prosty ch: 46.47 g; Woda: 764.85 g; Popiół: 12.59 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-05		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek zielony 50g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Jajko w sosie koperkowym 130g (MLE, GLU psz, JAJ), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 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), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , ogórki konserwowe 50g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2327.83 kcal; Energia: 9254.35 kJ; Białko ogółem: 80.13 g; białko zwierzęce: 29.41 g; białko roślinne: 36.07 g; Tłuszcz: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47 g; Sód: 2177.17 mg; Potas: 4130.92 mg; Wapń: 752.85 mg; Fosfor: 1503.44 mg; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; suma cukrów prostych: 65.45 g; Woda: 1027.22 g; Popiół: 17.14 g;		
środa 2026-08-05		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Ser biały półtłusty 80g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (GLU psz, SEL), Kluski śląskie 250g (GLU psz, JAJ), Sos biały z zieloną pietruszką 100g (MLE, GLU psz), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka biała 40g (SEL, GOR), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2029.40 kcal; Energia: 7994.76 kJ; Białko ogółem: 58.86 g; białko zwierzęce: 15.96 g; białko roślinne: 32.85 g; Tłuszcz: 68.64 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.87 g; Sód: 1062.41 mg; Potas: 2355.73 mg; Wapń: 254.66 mg; Fosfor: 712.33 mg; Błonnik pokarmowy: 17.94 g; suma cukrów prostych: 54.65 g; Woda: 572.56 g; Popiół: 8.91 g;		
środa 2026-08-05		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Ser biały półtłusty 60g (MLE), schabowa kanapkowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórek zielony 50g ,	Zupa grochowa z ziemniakami (włoszcz, groch, cebula) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Jajko w sosie koperkowym 130g (MLE, GLU psz, JAJ), Surówka z kapusty czerwonej 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 b/cukru 200ml , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 60g , Ser żółty 20g (MLE), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2214.23 kcal; Energia: 8835.28 kJ; Białko ogółem: 87.16 g; białko zwierzęce: 30.15 g; białko roślinne: 40.64 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.59 g; Sód: 1909.15 mg; Potas: 3828.46 mg; Wapń: 460.47 mg; Fosfor: 1362.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; suma cukrów prostych: 42.43 g; Woda: 921.21 g; Popiół: 15.52 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-06		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa w iejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 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 , Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2336.55 kcal; Energia: 9025.16 kJ; Białko ogółem: 69.72 g; białko zwierzęce: 21.84 g; białko roślinne: 32.27 g; Tłuszcz: 107.69 g; Węglowodany ogółem: 302.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; Sód: 1689.12 mg; Potas: 3311.30 mg; Wapń: 524.65 mg; Fosfor: 1175.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prostych: 49.32 g; Woda: 758.91 g; Popiół: 12.86 g;		
czwartek 2026-08-06		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłka 150g , Jogurt naturalny Piątnica 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa w iejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy , mąka pszenna) 80g (<i>GLU psz</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2438.91 kcal; Energia: 9560.04 kJ; Białko ogółem: 68.55 g; białko zwierzęce: 10.61 g; białko roślinne: 32.76 g; Tłuszcz: 81.15 g; Węglowodany ogółem: 384.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.98 g; Sód: 1141.36 mg; Potas: 3189.45 mg; Wapń: 169.57 mg; Fosfor: 937.41 mg; Błonnik pokarmowy: 33.27 g; suma cukrów prostych: 101.95 g; Woda: 704.90 g; Popiół: 10.30 g;		
czwartek 2026-08-06		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 60g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Polędwica miodowa 20g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa w iejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z porem 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>), Kielbasa żywiecka 40g (<i>GLU psz, SEL</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2354.79 kcal; Energia: 9097.82 kJ; Białko ogółem: 82.11 g; białko zwierzęce: 22.45 g; białko roślinne: 36.74 g; Tłuszcz: 103.59 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.18 g; Sód: 1663.88 mg; Potas: 3243.95 mg; Wapń: 441.16 mg; Fosfor: 1113.94 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; suma cukrów prostych: 46.60 g; Woda: 764.97 g; Popiół: 12.72 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-07		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ogórek zielony 50g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Śledź matias w śmietanie 150g (<i>MLE, RYB</i>), Buraczana kostka z natką pietruszki(burak,miód,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 , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe,warzywa gotowane) 80g , Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2032.71 kcal; Energia: 8026.40 kJ; Białko ogółem: 57.75 g; białko zwierzęce: 9.31 g; białko roślinne: 28.99 g; Tłuszcz: 86.78 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.03 g; Sód: 1455.47 mg; Potas: 2928.68 mg; Wapń: 274.43 mg; Fosfor: 972.70 mg; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; suma cukrów prostych: 57.10 g; Woda: 769.65 g; Popiół: 12.32 g;		
piątek 2026-08-07		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , miód 75g , banan 1 szt. 200g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Miruna duszona z pieca 100g (<i>SEL, RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, kon.pom, olej) 100g (<i>SEL, SOJ, 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 , Polędwica Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2232.82 kcal; Energia: 7251.99 kJ; Białko ogółem: 54.20 g; białko zwierzęce: 89.48 g; białko roślinne: 18.11 g; Tłuszcz: 63.95 g; Węglowodany ogółem: 292.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.20 g; Sód: 1058.42 mg; Potas: 2100.84 mg; Wapń: 117.32 mg; Fosfor: 822.13 mg; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; suma cukrów prostych: 68.30 g; Woda: 431.54 g; Popiół: 8.12 g;		
piątek 2026-08-07		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 60g (<i>MLE</i>), Polędwica z majerankiem 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ogórek zielony 50g ,	Krupnik ryżowy z natką pietruszki (włoszcz) 400ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Śledź matias w śmietanie 150g (<i>MLE, RYB</i>), Buraczana kostka z natką pietruszki(burak,miód,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 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: 2132.15 kcal; Energia: 6793.05 kJ; Białko ogółem: 77.52 g; białko zwierzęce: 98.38 g; białko roślinne: 25.98 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 208.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.05 g; Sód: 1586.12 mg; Potas: 1602.68 mg; Wapń: 469.46 mg; Fosfor: 931.64 mg; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; suma cukrów prostych: 54.48 g; Woda: 505.97 g; Popiół: 9.82 g;		

Dietetyk

.....