

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pszenny z sosem pieczarkowym (cebula, śmietana) 300g (<i>MLE, GLU psz</i>), Ćwikla z chrzanem i 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>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Szyńka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), ogórki konserwowe 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2217.85 kcal; Energia: 9044.33 kJ; Białko ogółem: 63.99 g; białko zwierzęce: 23.67 g; białko roślinne: 34.57 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.16 g; Sód: 2524.06 mg; Potas: 2800.85 mg; Wapń: 743.72 mg; Fosfor: 1271.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Woda: 773.36 g; Popiół: 13.97 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , szyńka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pszenny z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (<i>GLU psz</i>), Polewa jogurtowo owocowa 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 mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2123.54 kcal; Energia: 8186.18 kJ; Białko ogółem: 58.75 g; białko zwierzęce: 11.06 g; białko roślinne: 28.66 g; Tłuszcz: 62.88 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.79 g; Sód: 1518.05 mg; Potas: 2345.22 mg; Wapń: 503.35 mg; Fosfor: 956.48 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; suma cukrów prostych: 126.74 g; Woda: 670.84 g; Popiół: 10.62 g;		
poniedziałek 2026-09-07 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), szyńka biała 20g (<i>SEL, GOR</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa solferino z zielonym groszkiem i ziemniakami (włoszcz, kon.pom, groszek, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Makaron pszenny z sosem pieczarkowym (cebula, śmietana) 300g (<i>MLE, GLU psz</i>), Ćwikla z chrzanem i 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>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , ogórki konserwowe 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2244.61 kcal; Energia: 8812.59 kJ; Białko ogółem: 72.23 g; białko zwierzęce: 17.01 g; białko roślinne: 38.70 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.33 g; Sód: 2011.00 mg; Potas: 2482.20 mg; Wapń: 677.10 mg; Fosfor: 1108.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; suma cukrów prostych: 51.59 g; Woda: 698.39 g; Popiół: 13.12 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-08		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka ogrodowa w śmietanie z natką pietruszki (sałata lodowa, marchew, kukurydza, cebula) 80g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ryżowa sałatka z kurczakiem curry (papryka, kukurydza, majonez) 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2101.54 kcal; Energia: 8047.48 kJ; Białko ogółem: 62.56 g; białko zwierzęce: 0.45 g; białko roślinne: 31.65 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.07 g; Sód: 1361.11 mg; Potas: 2712.07 mg; Wapń: 174.07 mg; Fosfor: 876.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; suma cukrów prostych: 52.68 g; Woda: 707.36 g; Popiół: 10.77 g;		
wtorek 2026-09-08		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią 80g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 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 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka z indykem prasowana 40g , Włoszczyzna słupki na parze 50g (<i>SEL</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2074.73 kcal; Energia: 8011.25 kJ; Białko ogółem: 63.34 g; białko zwierzęce: 12.34 g; białko roślinne: 27.73 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.33 g; Sód: 1844.50 mg; Potas: 3183.94 mg; Wapń: 216.50 mg; Fosfor: 900.25 mg; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; suma cukrów prostych: 66.03 g; Woda: 657.64 g; Popiół: 12.04 g;		
wtorek 2026-09-08		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z dynią 60g (<i>MLE, SEL, SOJ, GOR</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka ogrodowa w śmietanie z natką pietruszki (sałata lodowa, marchew, kukurydza, cebula) 80g (<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 , Ryżowa sałatka z kurczakiem curry (papryka, kukurydza, majonez) 150g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.69 kcal; Energia: 8311.88 kJ; Białko ogółem: 73.02 g; białko zwierzęce: 9.77 g; białko roślinne: 36.25 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.49 g; Sód: 1336.56 mg; Potas: 2639.16 mg; Wapń: 213.90 mg; Fosfor: 943.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; suma cukrów prostych: 51.64 g; Woda: 742.91 g; Popiół: 10.96 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-09		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g/100ml) 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z buraczków z 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 i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), kielbasa krakowska wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2414.67 kcal; Energia: 9514.61 kJ; Białko ogółem: 74.19 g; białko zwierzęce: 18.29 g; białko roślinne: 33.31 g; Tłuszcz: 106.56 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.07 g; Sód: 2236.70 mg; Potas: 2457.59 mg; Wapń: 719.25 mg; Fosfor: 1240.19 mg; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; suma cukrów prostych: 67.57 g; Woda: 654.89 g; Popiół: 13.15 g;		
środa 2026-09-09		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , polędwica sopocka drobiowa 40g , Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g/100ml) 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka kopenhaska (sałata lodowa, marchew, seler, koper, jogurt) 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 i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta jajeczna z twarogiem i zieleniną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2062.98 kcal; Energia: 7908.90 kJ; Białko ogółem: 72.99 g; białko zwierzęce: 12.97 g; białko roślinne: 29.81 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.14 g; Sód: 1587.77 mg; Potas: 2371.03 mg; Wapń: 421.42 mg; Fosfor: 1064.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; suma cukrów prostych: 62.43 g; Woda: 664.54 g; Popiół: 10.98 g;		
środa 2026-09-09		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Pomidory 30g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Pulpet mielony drobiowy gotowany w sosie koperkowym (80g/100ml) 180g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Surówka z buraczków z 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>), herbata 200ml , kielbasa szynkowa wędzona 40g (<i>MLE, DWU, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2362.82 kcal; Energia: 9295.40 kJ; Białko ogółem: 80.12 g; białko zwierzęce: 19.64 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 103.97 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.85 g; Sód: 2192.47 mg; Potas: 2172.21 mg; Wapń: 555.90 mg; Fosfor: 1168.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Woda: 551.93 g; Popiół: 12.39 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-10		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , szynka z indyka 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Mizeria z kefirem 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 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta śląska z jajkiem i zieleniną (kielbasa śląska, jaja, majonez) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2192.14 kcal; Energia: 8545.22 kJ; Białko ogółem: 79.69 g; białko zwierzęce: 0.62 g; białko roślinne: 26.56 g; Tłuszcz: 93.61 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.74 g; Sód: 1264.45 mg; Potas: 2909.16 mg; Wapń: 161.31 mg; Fosfor: 860.72 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; suma cukrów prostych: 50.57 g; Woda: 768.69 g; Popiół: 11.24 g;		
czwartek 2026-09-10		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z koperkiem 80g (MLE), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Noga z kurczaka duszona 100g , Salata zielona z 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 , szynka biała 40g (SEL, GOR), Carpaccio z buraka z serem białym i zieleniną 50g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2146.02 kcal; Energia: 6939.96 kJ; Białko ogółem: 87.27 g; białko zwierzęce: 90.15 g; białko roślinne: 20.64 g; Tłuszcz: 75.24 g; Węglowodany ogółem: 214.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.78 g; Sód: 1039.83 mg; Potas: 1916.12 mg; Wapń: 227.98 mg; Fosfor: 834.45 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; suma cukrów prostych: 51.71 g; Woda: 530.35 g; Popiół: 8.68 g;		
czwartek 2026-09-10		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z koperkiem 60g (MLE), szynka z indyka 20g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 50g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Noga z kurczaka duszona 100g , Mizeria z kefirem 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), herbata 200ml , Pasta śląska z jajkiem i zieleniną (kielbasa śląska, jaja, majonez) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Ogórki kiszane 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2217.68 kcal; Energia: 6940.33 kJ; Białko ogółem: 97.65 g; białko zwierzęce: 85.25 g; białko roślinne: 23.54 g; Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 206.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.87 g; Sód: 1215.47 mg; Potas: 1563.23 mg; Wapń: 192.99 mg; Fosfor: 726.87 mg; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; suma cukrów prostych: 47.80 g; Woda: 494.30 g; Popiół: 7.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Bulka maślana 50g 1szt (MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB), Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Dżem 40g, Ser biały półtłusty 60g (MLE), banan 1 szt 200g,	Zupa szpinakowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Śledź maślan w śmietanie 150g (MLE, RYB), Salátka z ogórka kw aszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g, 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), szynka biała 40g (SEL, GOR), Papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2543.95 kcal; Energia: 8985.95 kJ; Białko ogółem: 69.48 g; białko zwierzęce: 26.00 g; białko roślinne: 24.36 g; Tłuszcz: 93.31 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.80 g; Sód: 1464.11 mg; Potas: 3576.55 mg; Wapń: 485.57 mg; Fosfor: 1125.77 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; suma cukrów prostych: 114.57 g; Woda: 1099.73 g; Popiół: 14.55 g;		
piątek 2026-09-11		
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 szpinakowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Miruna duszona z pieca 100g (SEL, RYB), 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), Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 80g (SEL, SOJ, GOR), Salata 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2585.78 kcal; Energia: 9081.15 kJ; Białko ogółem: 71.22 g; białko zwierzęce: 21.55 g; białko roślinne: 25.60 g; Tłuszcz: 83.80 g; Węglowodany ogółem: 410.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.92 g; Sód: 937.00 mg; Potas: 3516.73 mg; Wapń: 349.80 mg; Fosfor: 1107.26 mg; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; suma cukrów prostych: 130.63 g; Woda: 932.06 g; Popiół: 12.36 g;		
piątek 2026-09-11		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
Bulka grahamka 1 szt 50g (GLU psz, GLU żyt), chleb graham. 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, filet złocisty 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Pomidory 50g,	Zupa szpinakowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Śledź maślan w śmietanie 150g (MLE, RYB), Salátka z ogórka kw aszonego z cebulą i olejem rzepakowym 100g, 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 b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 60g (SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Papryka czerwona 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2048.27 kcal; Energia: 7470.48 kJ; Białko ogółem: 67.42 g; białko zwierzęce: 19.48 g; białko roślinne: 26.14 g; Tłuszcz: 89.99 g; Węglowodany ogółem: 262.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.85 g; Sód: 1452.66 mg; Potas: 2733.85 mg; Wapń: 375.32 mg; Fosfor: 981.27 mg; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; suma cukrów prostych: 47.29 g; Woda: 934.22 g; Popiół: 12.56 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka z indykiem prasowana 40g , Ogórek zielony 50g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (GLU psz, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2009.16 kcal; Energia: 7804.89 kJ; Białko ogółem: 59.10 g; białko zwierzęce: 11.70 g; białko roślinne: 27.16 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.67 g; Sód: 1376.68 mg; Potas: 1945.11 mg; Wapń: 521.18 mg; Fosfor: 896.55 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Woda: 515.97 g; Popiół: 9.80 g;		
sobota 2026-09-12 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , twaróg z pietruszką 80g (MLE), Pomidory 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (GLU psz, SEL), Surówka z marchewki drobno tartej z jogurtem naturalnym 100g (MLE), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2027.72 kcal; Energia: 7808.15 kJ; Białko ogółem: 66.14 g; białko zwierzęce: 16.36 g; białko roślinne: 26.25 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.64 g; Sód: 1136.52 mg; Potas: 2008.49 mg; Wapń: 300.53 mg; Fosfor: 891.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 89.83 g; Woda: 537.68 g; Popiół: 8.46 g;		
sobota 2026-09-12 Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , twaróg z pietruszką 60g (MLE), Szynka z indykiem prasowana 20g , Ogórek zielony 50g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem koperkowym 300g (GLU psz, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.67 kcal; Energia: 8001.19 kJ; Białko ogółem: 72.37 g; białko zwierzęce: 17.54 g; białko roślinne: 31.79 g; Tłuszcz: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.35 g; Sód: 1177.88 mg; Potas: 1873.68 mg; Wapń: 411.68 mg; Fosfor: 886.19 mg; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Woda: 552.29 g; Popiół: 9.25 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13Dieta: 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 80g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorow a z zacierką(włoszcz.kon.pom.śmietana,zacierka) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka meksykańska (kap. pekińska, kukurydza kons., fasola czerwona kons., papryka, majonez) 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Twarożek ze szczypiorem 80g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2442.73 kcal; Energia: 9084.88 kJ; Białko ogółem: 97.15 g; białko zwierzęce: 21.54 g; białko roślinne: 29.69 g; Tłuszcz: 107.40 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.12 g; Sód: 1183.47 mg; Potas: 3147.93 mg; Wapń: 462.11 mg; Fosfor: 1147.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.59 g; suma cukrów prostych: 64.04 g; Woda: 867.47 g; Popiół: 12.53 g;		
niedziela 2026-09-13Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , miód 75g , Jabłka 150g , Jogurt owocowy. 1szt (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorow a z zacierką(włoszcz.kon.pom.śmietana,zacierka) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka duszona 100g , Buraczki ze śmietaną na zimno 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Pasta z wędlin z warzywami 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2512.37 kcal; Energia: 9527.28 kJ; Białko ogółem: 84.62 g; białko zwierzęce: 6.89 g; białko roślinne: 29.61 g; Tłuszcz: 78.93 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.81 g; Sód: 1149.22 mg; Potas: 3329.86 mg; Wapń: 395.05 mg; Fosfor: 951.31 mg; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; suma cukrów prostych: 75.64 g; Woda: 950.68 g; Popiół: 11.99 g;		
niedziela 2026-09-13Dieta: CZARNY BÓR CUKRZCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 80g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), kechup 20g (<i>GLU psz, SEL, GOR</i>), Pikle 30g (<i>GOR</i>),	Zupa pomidorow a z zacierką(włoszcz.kon.pom.śmietana,zacierka) 400ml (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka meksykańska (kap. pekińska, kukurydza kons., fasola czerwona kons., papryka, majonez) 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), 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>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Papryka czerwona 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2347.10 kcal; Energia: 8450.65 kJ; Białko ogółem: 98.44 g; białko zwierzęce: 11.16 g; białko roślinne: 34.28 g; Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.44 g; Sód: 1147.92 mg; Potas: 2919.62 mg; Wapń: 337.93 mg; Fosfor: 976.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; suma cukrów prostych: 41.22 g; Woda: 799.30 g; Popiół: 11.81 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Leczo z kielbasą (cukinia, papryka, cebula, pomidor) 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (<i>MLE, JAJ, SEL</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2009.83 kcal; Energia: 7812.43 kJ; Białko ogółem: 61.89 g; białko zwierzęce: 11.50 g; białko roślinne: 26.89 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.16 g; Sód: 2191.87 mg; Potas: 2003.35 mg; Wapń: 474.10 mg; Fosfor: 1017.94 mg; Błonnik pokarmowy: 33.39 g; suma cukrów prostych: 67.98 g; Woda: 459.61 g; Popiół: 11.67 g;		
poniedziałek 2026-09-14Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa z filetem 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Cukinia duszona z pieca w ziołach 50g , Kefir 150ml (<i>MLE</i>),	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Pyzy drożdżowe 3szt 120g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Polewa jogurtowo owocowa 100g (<i>MLE</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2004.86 kcal; Energia: 6144.79 kJ; Białko ogółem: 65.10 g; białko zwierzęce: 5.44 g; białko roślinne: 18.02 g; Tłuszcz: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.01 g; Sód: 1424.36 mg; Potas: 1689.72 mg; Wapń: 552.39 mg; Fosfor: 683.70 mg; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; suma cukrów prostych: 125.83 g; Woda: 485.70 g; Popiół: 8.39 g;		
poniedziałek 2026-09-14Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa z filetem 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa ziemniaczana z groszkiem i zieleniną (włoszcz, groszek, mleko) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL, GOR</i>), Leczo z kielbasą (cukinia, papryka, cebula, pomidor) 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 60g , jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2022.79 kcal; Energia: 7680.96 kJ; Białko ogółem: 74.05 g; białko zwierzęce: 18.05 g; białko roślinne: 33.82 g; Tłuszcz: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.02 g; Sód: 2193.66 mg; Potas: 1883.06 mg; Wapń: 490.05 mg; Fosfor: 1054.57 mg; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; suma cukrów prostych: 64.08 g; Woda: 498.94 g; Popiół: 11.88 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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 jajeczna ze szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ), Papryka czerwona 50g ,	Krupnik ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz) 400ml (SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Mizeria ze śmietaną 100g (MLE), 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 , kielbasa krakowska wędzona 40g (MLE, DWU, GOR), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2210.79 kcal; Energia: 9024.16 kJ; Białko ogółem: 85.28 g; białko zwierzęce: 5.94 g; białko roślinne: 27.76 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.75 g; Sód: 1231.43 mg; Potas: 2800.46 mg; Wapń: 359.80 mg; Fosfor: 970.11 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Woda: 815.56 g; Popiół: 11.07 g;		
wtorek 2026-09-15		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
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), schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Marchew talarki na parze 50g (MLE),	Krupnik ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz) 400ml (SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z buraczków z 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 , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2209.48 kcal; Energia: 8966.12 kJ; Białko ogółem: 84.41 g; białko zwierzęce: 5.28 g; białko roślinne: 25.29 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.01 g; Sód: 1108.48 mg; Potas: 2882.55 mg; Wapń: 330.44 mg; Fosfor: 878.21 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; suma cukrów prostych: 67.56 g; Woda: 771.86 g; Popiół: 10.85 g;		
wtorek 2026-09-15		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
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 jajeczna ze szczypiorkiem 60g (MLE, JAJ), schabowa kanapkowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórek zielony 50g ,	Krupnik ryżowy z pomidorami i natką pietruszki (włoszcz) 400ml (SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Mizeria ze śmietaną 100g (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), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 60g (MLE), kielbasa krakowska wędzona 20g (MLE, DWU, GOR), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (MLE, GLU psz, ROŚ),
Wartości odżywcze: Energia: 2122.65 kcal; Energia: 8650.86 kJ; Białko ogółem: 97.83 g; białko zwierzęce: 15.62 g; białko roślinne: 32.07 g; Tłuszcz: 89.40 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.84 g; Sód: 1192.65 mg; Potas: 2608.26 mg; Wapń: 349.68 mg; Fosfor: 1014.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; suma cukrów prostych: 32.17 g; Woda: 816.84 g; Popiół: 10.97 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 1 szt. 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Kociołek cukiniowo paprykowy z mięsem wieprzowym 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.91 kcal; Energia: 7689.25 kJ; Białko ogółem: 77.09 g; białko zwierzęce: 23.76 g; białko roślinne: 26.76 g; Tłuszcz: 91.26 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.11 g; Sód: 1553.03 mg; Potas: 2125.30 mg; Wapń: 507.30 mg; Fosfor: 1117.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; suma cukrów prostych: 49.12 g; Woda: 483.78 g; Popiół: 10.54 g;		
środa 2026-09-16		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), parówki cienkie drobiowo 2 szt 100g (<i>MLE, GLU psz, ORZ, SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidor świeży 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym (80g/80ml) 160g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), sałata lodowa z sosem vinaigrette 80g , 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 20g (<i>MLE</i>), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), banan 1 szt. 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.10 kcal; Energia: 8015.82 kJ; Białko ogółem: 69.78 g; białko zwierzęce: 13.17 g; białko roślinne: 30.00 g; Tłuszcz: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.20 g; Sód: 1511.50 mg; Potas: 2951.13 mg; Wapń: 171.78 mg; Fosfor: 975.26 mg; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; suma cukrów prostych: 74.08 g; Woda: 650.79 g; Popiół: 10.72 g;		
środa 2026-09-16		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 1 szt. 80g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami (włoszcz) zna, cebula 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Kasza jęczmienna na sypko 200g (<i>GLU jęcz</i>), Kociołek cukiniowo paprykowy z mięsem wieprzowym 150g (<i>GLU psz</i>), Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (<i>GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2090.74 kcal; Energia: 7781.94 kJ; Białko ogółem: 77.92 g; białko zwierzęce: 23.54 g; białko roślinne: 33.60 g; Tłuszcz: 86.88 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.13 g; Sód: 1794.81 mg; Potas: 2340.50 mg; Wapń: 402.68 mg; Fosfor: 1083.94 mg; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; suma cukrów prostych: 47.76 g; Woda: 597.45 g; Popiół: 10.69 g;		

Dietetyk

.....