

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17		
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), Polewa jogurtowo owocowa 100g (MLE), Kompot wielooowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), 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 kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.95 kcal; Energia: 8880.06 kJ; Białko ogółem: 69.55 g; białko zwierzęce: 24.82 g; białko roślinne: 28.24 g; Tłuszcz: 66.98 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.74 g; Sód: 1358.11 mg; Potas: 2263.32 mg; Wapń: 590.48 mg; Fosfor: 1114.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; suma cukrów prostych: 120.74 g; Woda: 785.97 g; Popiół: 10.90 g;		
czwartek 2026-09-17		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 80g (MLE), Salata 30g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron pszenny z jabłkami i cynamonem (200g/90g) 300g (GLU psz), Polewa jogurtowo owocowa 100g (MLE), Kompot wielooowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (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: 2050.85 kcal; Energia: 8351.06 kJ; Białko ogółem: 70.67 g; białko zwierzęce: 31.34 g; białko roślinne: 33.61 g; Tłuszcz: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.27 g; Sód: 1460.61 mg; Potas: 2216.02 mg; Wapń: 574.48 mg; Fosfor: 982.66 mg; Błonnik pokarmowy: 17.34 g; suma cukrów prostych: 126.35 g; Woda: 787.68 g; Popiół: 11.36 g;		
czwartek 2026-09-17		
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), Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 60g (MLE, JAJ, SEL), Ser żółty 20g (MLE), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2024.33 kcal; Energia: 8071.32 kJ; Białko ogółem: 76.74 g; białko zwierzęce: 26.90 g; białko roślinne: 32.95 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.96 g; Sód: 1590.90 mg; Potas: 1968.91 mg; Wapń: 634.76 mg; Fosfor: 1080.94 mg; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; suma cukrów prostych: 57.67 g; Woda: 671.72 g; Popiół: 11.08 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
rogalik maślany 1szt (MLE, GLU psz, 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), Noga z kurczaka pieczona 100g , Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2689.39 kcal; Energia: 9671.98 kJ; Białko ogółem: 82.88 g; białko zwierzęce: 11.81 g; białko roślinne: 25.85 g; Tłuszcz: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 397.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; Sód: 1179.68 mg; Potas: 3517.27 mg; Wapń: 511.77 mg; Fosfor: 926.47 mg; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; suma cukrów prostych: 123.90 g; Woda: 793.71 g; Popiół: 12.80 g;		
piątek 2026-09-18		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
rogalik maślany 1szt (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB), Chleb pszenno 50g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (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 , Noga z kurczaka duszona 100g , 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 pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z koperkiem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2431.46 kcal; Energia: 8323.38 kJ; Białko ogółem: 82.88 g; białko zwierzęce: 0.69 g; białko roślinne: 28.98 g; Tłuszcz: 61.24 g; Węglowodany ogółem: 401.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.50 g; Sód: 817.77 mg; Potas: 3607.77 mg; Wapń: 170.60 mg; Fosfor: 566.09 mg; Błonnik pokarmowy: 23.78 g; suma cukrów prostych: 116.23 g; Woda: 771.28 g; Popiół: 10.56 g;		
piątek 2026-09-18		
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 , Polędwica z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 30g ,	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną (włoszcz, kon. pom, ryż, śmietana). 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Ćwikła z chrzanem i olejem rzepakowym 80g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z koperkiem 60g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.38 kcal; Energia: 8075.50 kJ; Białko ogółem: 92.20 g; białko zwierzęce: 12.63 g; białko roślinne: 27.35 g; Tłuszcz: 87.54 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.57 g; Sód: 1035.73 mg; Potas: 2717.54 mg; Wapń: 350.15 mg; Fosfor: 849.35 mg; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; suma cukrów prostych: 52.08 g; Woda: 674.00 g; Popiół: 10.55 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
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), Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (GLU psz, GLU jęcz, SEL), Surówka ogrodowa w śmietanie z natką pietruszki (sałata lodowa, marchew, kukurydza, cebula) 80g (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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta jajeczna z zieleciną 80g (MLE, JAJ), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2006.64 kcal; Energia: 7761.52 kJ; Białko ogółem: 66.52 g; białko zwierzęce: 4.25 g; białko roślinne: 27.92 g; Tłuszcz: 71.43 g; Węglowodany ogółem: 299.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.67 g; Sód: 1116.03 mg; Potas: 2160.92 mg; Wapń: 328.21 mg; Fosfor: 864.64 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; suma cukrów prostych: 70.09 g; Woda: 576.28 g; Popiół: 8.77 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , schabowa kanapkowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Pomidory 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (GLU psz, GLU jęcz, SEL), Surówka z marchewki i selera drobno tarta ze śmietaną 80g (MLE, SEL), 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 b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Cukinia duszona z pieca w ziołach 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2002.51 kcal; Energia: 7458.22 kJ; Białko ogółem: 70.89 g; białko zwierzęce: 4.36 g; białko roślinne: 32.42 g; Tłuszcz: 59.79 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.13 g; Sód: 1121.40 mg; Potas: 1838.73 mg; Wapń: 304.11 mg; Fosfor: 659.36 mg; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; suma cukrów prostych: 71.79 g; Woda: 517.49 g; Popiół: 8.07 g;		
sobota 2026-09-19		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), schabowa kanapkowa 20g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC), Ogórek zielony 30g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (włoszcz, burak, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL, GOR), Kaszotto z mięsem drobiowym i jarzynami w sosie pietruszkowym 300g (GLU psz, GLU jęcz, SEL), Surówka ogrodowa w śmietanie z natką pietruszki (sałata lodowa, marchew, kukurydza, cebula) 80g (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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta jajeczna z zieleciną 60g (MLE, JAJ), szynka biała 20g (SEL, GOR), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2041.78 kcal; Energia: 7815.60 kJ; Białko ogółem: 78.31 g; białko zwierzęce: 15.57 g; białko roślinne: 32.55 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.20 g; Sód: 1428.47 mg; Potas: 2072.97 mg; Wapń: 643.98 mg; Fosfor: 1027.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; suma cukrów prostych: 47.53 g; Woda: 597.57 g; Popiół: 10.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (ORZ, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszane 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (GLU psz), Surówka francuska (marchew, jabłko, czosnek, majonez) 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 , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2625.01 kcal; Energia: 9591.68 kJ; Białko ogółem: 85.77 g; białko zwierzęce: 36.32 g; białko roślinne: 30.66 g; Tłuszcz: 135.24 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.96 g; Sód: 2011.81 mg; Potas: 3607.61 mg; Wapń: 531.60 mg; Fosfor: 1304.12 mg; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; suma cukrów prostych: 55.05 g; Woda: 756.79 g; Popiół: 13.87 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo 2 szt 100g (ORZ, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (GLU psz), Buraczki ze śmietaną na zimno 80g (MLE), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	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 ,
Wartości odżywcze: Energia: 2430.45 kcal; Energia: 8650.22 kJ; Białko ogółem: 82.49 g; białko zwierzęce: 25.39 g; białko roślinne: 34.67 g; Tłuszcz: 93.65 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.73 g; Sód: 1095.55 mg; Potas: 3343.07 mg; Wapń: 179.54 mg; Fosfor: 819.87 mg; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; suma cukrów prostych: 87.50 g; Woda: 681.31 g; Popiół: 10.89 g;		
niedziela 2026-09-20		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (ORZ, SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszane 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Schab duszony w sosie własnym (80g/80ml) 160g (GLU psz), Surówka francuska (marchew, jabłko, czosnek, majonez) 80g (JAJ, GOR), 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 z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 60g (MLE, JAJ, GOR), filet złocisty 20g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Papryka czerwona 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2585.24 kcal; Energia: 9356.09 kJ; Białko ogółem: 89.57 g; białko zwierzęce: 33.68 g; białko roślinne: 35.10 g; Tłuszcz: 129.28 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; Sód: 1832.43 mg; Potas: 3458.61 mg; Wapń: 442.36 mg; Fosfor: 1201.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; suma cukrów prostych: 52.17 g; Woda: 744.36 g; Popiół: 13.12 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-21Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , południca sopocka drobiowa 40g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i 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), herbata 200ml , śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2103.65 kcal; Energia: 8190.76 kJ; Białko ogółem: 63.92 g; białko zwierzęce: 34.45 g; białko roślinne: 28.99 g; Tłuszcz: 99.37 g; Węglowodany ogółem: 251.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.63 g; Sód: 2140.56 mg; Potas: 2153.49 mg; Wapń: 212.90 mg; Fosfor: 948.97 mg; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; suma cukrów prostych: 34.92 g; Woda: 609.27 g; Popiół: 12.06 g;		
poniedziałek 2026-09-21Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 80g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (GLU psz, 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 , szy nka biała 40g (SEL, GOR), banan 1 szt. 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2191.44 kcal; Energia: 8518.26 kJ; Białko ogółem: 74.42 g; białko zwierzęce: 40.23 g; białko roślinne: 37.13 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 311.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.63 g; Sód: 1460.60 mg; Potas: 2876.98 mg; Wapń: 262.22 mg; Fosfor: 838.00 mg; Błonnik pokarmowy: 18.64 g; suma cukrów prostych: 55.39 g; Woda: 680.65 g; Popiół: 11.60 g;		
poniedziałek 2026-09-21Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z ziołami 60g (MLE), południca sopocka drobiowa 20g , Ogórek zielony 50g ,	Zupa z cukinią i ziemniakami (włoszcz,cukinia,śmietana,mleko) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Makaron pszenny z mięsem wieprzowym i sosem bolognese 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Sałatka z ogórka kwaszonego z cebulą i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , śledź w oleju z cebulką 120g (RYB), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2148.98 kcal; Energia: 8443.60 kJ; Białko ogółem: 74.80 g; białko zwierzęce: 43.99 g; białko roślinne: 33.49 g; Tłuszcz: 99.36 g; Węglowodany ogółem: 247.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.71 g; Sód: 2108.60 mg; Potas: 2073.66 mg; Wapń: 261.24 mg; Fosfor: 1017.18 mg; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; suma cukrów prostych: 34.24 g; Woda: 654.22 g; Popiół: 12.24 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-22Dieta: 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), Pomidory 50g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Mizeria z kefirem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Paszтет drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2217.40 kcal; Energia: 9044.50 kJ; Białko ogółem: 87.01 g; białko zwierzęce: 4.67 g; białko roślinne: 25.44 g; Tłuszcz: 95.42 g; Węglowodany ogółem: 273.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.59 g; Sód: 1061.30 mg; Potas: 3099.59 mg; Wapń: 311.78 mg; Fosfor: 881.43 mg; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; suma cukrów prosty ch: 43.38 g; Woda: 743.89 g; Popiół: 10.20 g;		
wtorek 2026-09-22Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Polędwica Ani drobiowa 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Cukinia duszona z pieca 50g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z selera i marchwi drobno tarta ze śmietaną 100g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 80g (MLE, JAJ), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2024.99 kcal; Energia: 8075.88 kJ; Białko ogółem: 89.19 g; białko zwierzęce: 10.22 g; białko roślinne: 31.23 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.85 g; Sód: 1149.28 mg; Potas: 2534.41 mg; Wapń: 320.24 mg; Fosfor: 784.98 mg; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; suma cukrów prosty ch: 43.81 g; Woda: 749.65 g; Popiół: 10.29 g;		
wtorek 2026-09-22Dieta: 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), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pomidory 50g ,	Zupa koperkowa z ryżem (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Mizeria z kefirem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Ser żółty 40g (MLE), Szynka konserwowa wieprzowa 20g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sałatka szwedzka 30g (GOR),
Wartości odżywcze: Energia: 2133.84 kcal; Energia: 8563.64 kJ; Białko ogółem: 95.69 g; białko zwierzęce: 24.69 g; białko roślinne: 30.25 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.54 g; Sód: 1664.76 mg; Potas: 3120.69 mg; Wapń: 645.35 mg; Fosfor: 1179.29 mg; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; suma cukrów prosty ch: 40.77 g; Woda: 810.89 g; Popiół: 12.29 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-23Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Jajko w sosie koperkowym 130g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty czerwonej 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 mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , ogórki konserwowe 50g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2166.43 kcal; Energia: 8578.70 kJ; Białko ogółem: 77.39 g; białko zwierzęce: 29.41 g; białko roślinne: 33.33 g; Tłuszcz: 85.52 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.72 g; Sód: 2168.12 mg; Potas: 4022.87 mg; Wapń: 780.90 mg; Fosfor: 1476.09 mg; Błonnik pokarmowy: 35.39 g; suma cukrów prostych: 65.71 g; Woda: 991.16 g; Popiół: 16.89 g;		
środa 2026-09-23Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser biały półtłusty 80g (<i>MLE</i>), Pomidory 50g ,	Zupa grysikowa z zielonym groszkiem i pietruszką (włoszcz, kasza manna, groszek) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Kluski śląskie 250g (<i>GLU psz, JAJ</i>), Sos biały z zieloną pietruszką 100g (<i>MLE, GLU psz</i>), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 80g , 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>), herbata 200ml , szynka biała 40g (<i>SEL, GOR</i>), banan 1 szt. 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2093.90 kcal; Energia: 8348.76 kJ; Białko ogółem: 60.29 g; białko zwierzęce: 15.96 g; białko roślinne: 34.85 g; Tłuszcz: 56.99 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.11 g; Sód: 1064.41 mg; Potas: 3145.73 mg; Wapń: 266.66 mg; Fosfor: 752.33 mg; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; suma cukrów prostych: 76.85 g; Woda: 721.36 g; Popiół: 10.51 g;		
środa 2026-09-23Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Ser biały półtłusty 60g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleniną (włoszcz, fasola, cebula) 400ml (<i>GLU psz, SEL, ROŚ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Jajko w sosie koperkowym 130g (<i>MLE, GLU psz, JAJ</i>), Surówka z kapusty czerwonej z 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 b/cukru 200ml , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 60g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2052.83 kcal; Energia: 8159.63 kJ; Białko ogółem: 84.42 g; białko zwierzęce: 30.15 g; białko roślinne: 37.90 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 278.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.84 g; Sód: 1900.10 mg; Potas: 3720.41 mg; Wapń: 488.52 mg; Fosfor: 1334.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; suma cukrów prostych: 42.69 g; Woda: 885.16 g; Popiół: 15.27 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-24		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 80g (MLE, JAJ, GOR), Pomidory 50g ,	Zupa w iejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), 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 (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2283.35 kcal; Energia: 9196.36 kJ; Białko ogółem: 69.80 g; białko zwierzęce: 27.00 g; białko roślinne: 32.79 g; Tłuszcz: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; Sód: 2133.92 mg; Potas: 3438.10 mg; Wapń: 527.05 mg; Fosfor: 1252.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; suma cukrów prosty ch: 49.72 g; Woda: 790.59 g; Popiół: 13.18 g;		
czwartek 2026-09-24		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Dżem 80g , Jabłka 150g , Jogurt naturalny Piątnica 1szt (MLE),	Zupa w iejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy , mąka pszenna) 80g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 80g (MLE, JAJ), Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2418.91 kcal; Energia: 9482.04 kJ; Białko ogółem: 73.73 g; białko zwierzęce: 10.81 g; białko roślinne: 37.76 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.98 g; Sód: 1133.36 mg; Potas: 2905.45 mg; Wapń: 151.57 mg; Fosfor: 729.41 mg; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; suma cukrów prosty ch: 99.75 g; Woda: 694.50 g; Popiół: 9.90 g;		
czwartek 2026-09-24		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z sera żółtego z papryką i szczypiorkiem 60g (MLE, JAJ, GOR), Polędwica miodowa 20g (SEL, SOJ, GOR), Pomidory 50g ,	Zupa w iejska z zacierką (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa duszona 80g (GLU psz, JAJ), 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 (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 60g (MLE, JAJ), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ogórek zielony 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2301.59 kcal; Energia: 9269.02 kJ; Białko ogółem: 82.19 g; białko zwierzęce: 27.61 g; białko roślinne: 37.26 g; Tłuszcz: 97.75 g; Węglowodany ogółem: 296.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.83 g; Sód: 2108.68 mg; Potas: 3370.75 mg; Wapń: 443.56 mg; Fosfor: 1191.14 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; suma cukrów prosty ch: 47.00 g; Woda: 796.65 g; Popiół: 13.04 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-25Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Południca 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>), Miruna duszona z pieca 80g (<i>SEL, RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, koncentrat pomidorowy, 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>), Kawa zbożowa 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>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2145.39 kcal; Energia: 8096.04 kJ; Białko ogółem: 66.53 g; białko zwierzęce: 16.43 g; białko roślinne: 27.01 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.38 g; Sód: 1329.70 mg; Potas: 2796.21 mg; Wapń: 269.62 mg; Fosfor: 1106.02 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; suma cukrów prostych: 62.08 g; Woda: 724.58 g; Popiół: 11.20 g;		
piątek 2026-09-25Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<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 80g (<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 pszenny 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Południca Ani drobiowa 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.05 kcal; Energia: 7004.62 kJ; Białko ogółem: 56.19 g; białko zwierzęce: 86.49 g; białko roślinne: 23.11 g; Tłuszcz: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 299.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 2.97 g; Sód: 1031.41 mg; Potas: 1753.48 mg; Wapń: 97.59 mg; Fosfor: 560.37 mg; Błonnik pokarmowy: 13.40 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Woda: 405.45 g; Popiół: 7.51 g;		
piątek 2026-09-25Dieta: 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 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 , Miruna duszona z pieca 80g (<i>SEL, RYB</i>), Sos grecki (włoszcz, koncentrat pomidorowy, olej) 100g (<i>SEL, SOJ, 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 ślaska ze szczypiorkiem (kielbasa ślaska, majonez) 60g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Fasolka szparagowa z bułką tartą 50g (<i>MLE, GLU psz, ROŚ</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2138.08 kcal; Energia: 6495.51 kJ; Białko ogółem: 86.64 g; białko zwierzęce: 106.61 g; białko roślinne: 23.99 g; Tłuszcz: 83.22 g; Węglowodany ogółem: 188.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.39 g; Sód: 1445.31 mg; Potas: 1467.62 mg; Wapń: 461.97 mg; Fosfor: 1073.84 mg; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; suma cukrów prostych: 39.29 g; Woda: 458.76 g; Popiół: 8.66 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-26 Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Twarożek z pestkami słonecznika 80g (MLE), Papryka czerwona 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz wieprzowy 150g (GLU psz), Surowka 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 (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), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2312.69 kcal; Energia: 9189.18 kJ; Białko ogółem: 74.16 g; białko zwierzęce: 26.12 g; białko roślinne: 28.67 g; Tłuszcz: 106.45 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.99 g; Sód: 1272.54 mg; Potas: 2481.03 mg; Wapń: 250.36 mg; Fosfor: 1081.76 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g; suma cukrów prostych: 52.05 g; Woda: 555.96 g; Popiół: 9.88 g;		
sobota 2026-09-26 Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (MLE, JAJ), Sałata 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz wieprzowy 150g (GLU psz), Buraczki ze śmietaną na zimno 80g (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 , polędwica sopocka drobiowa 40g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.64 kcal; Energia: 8202.10 kJ; Białko ogółem: 68.30 g; białko zwierzęce: 13.57 g; białko roślinne: 32.30 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.68 g; Sód: 1061.92 mg; Potas: 1884.00 mg; Wapń: 157.22 mg; Fosfor: 687.46 mg; Błonnik pokarmowy: 19.89 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Woda: 455.58 g; Popiół: 8.45 g;		
sobota 2026-09-26 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), Papryka czerwona 30g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (włoszcz, groszek zielony) 400ml (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Gulasz wieprzowy 150g (GLU psz), Surowka z kapusty białej z marchewką i olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), polędwica sopocka drobiowa 20g , Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2276.33 kcal; Energia: 9021.53 kJ; Białko ogółem: 77.19 g; białko zwierzęce: 24.52 g; białko roślinne: 33.30 g; Tłuszcz: 105.30 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.62 g; Sód: 1556.92 mg; Potas: 2317.63 mg; Wapń: 507.31 mg; Fosfor: 1089.12 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 47.44 g; Woda: 527.82 g; Popiół: 10.84 g;		

Dietetyk

.....