

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-27Dieta: 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>SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), filet złocisty 40g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.32 kcal; Energia: 8215.53 kJ; Białko ogółem: 88.60 g; białko zwierzęce: 5.94 g; białko roślinne: 28.76 g; Tłuszcz: 103.70 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.96 g; Sód: 1277.53 mg; Potas: 2922.26 mg; Wapń: 386.84 mg; Fosfor: 950.13 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Woda: 820.04 g; Popiół: 11.60 g;		
niedziela 2026-09-27Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Szynka z indykem prasowana 40g , Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g , Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z marchewki i selera drobno tartą ze śmietaną 80g (<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 10g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), twaróg z pietruszką 80g (<i>MLE</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2016.25 kcal; Energia: 6254.42 kJ; Białko ogółem: 89.92 g; białko zwierzęce: 114.12 g; białko roślinne: 19.42 g; Tłuszcz: 51.87 g; Węglowodany ogółem: 213.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.54 g; Sód: 1160.14 mg; Potas: 1692.05 mg; Wapń: 407.01 mg; Fosfor: 882.79 mg; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; suma cukrów prostych: 64.75 g; Woda: 534.92 g; Popiół: 7.71 g;		
niedziela 2026-09-27Dieta: 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>SEL, SOJ, GOR</i>), musztarda 20g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Rosół z makaronem i zieleciną (włoszcz) 400ml (<i>GLU psz, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka wykwinna (kap. czerwona, kap. biała, marchew, pestki słonecznika, jogurt, majonez) 100g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), twaróg z pietruszką 60g (<i>MLE</i>), filet złocisty 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ</i>), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2289.18 kcal; Energia: 8066.77 kJ; Białko ogółem: 100.96 g; białko zwierzęce: 15.66 g; białko roślinne: 33.39 g; Tłuszcz: 100.16 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.74 g; Sód: 1235.58 mg; Potas: 2796.47 mg; Wapń: 378.54 mg; Fosfor: 999.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; suma cukrów prostych: 44.76 g; Woda: 819.80 g; Popiół: 11.55 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-28Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>MLE, JAJ</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2027.72 kcal; Energia: 7980.93 kJ; Białko ogółem: 66.55 g; białko zwierzęce: 17.27 g; białko roślinne: 28.15 g; Tłuszcz: 89.03 g; Węglowodany ogółem: 271.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.17 g; Sód: 2676.94 mg; Potas: 2331.27 mg; Wapń: 552.81 mg; Fosfor: 1095.83 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; suma cukrów prostych: 53.82 g; Woda: 614.78 g; Popiół: 15.57 g;		
poniedziałek 2026-09-28Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (<i>MLE, GLU psz, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Makaron pszenny z twarogiem i śmietaną 300g (<i>MLE, GLU psz</i>), Surów ka z marchewki drobno tartej z jabłkiem na winno 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 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 80g , Cukinia duszona z pieca 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2033.72 kcal; Energia: 6736.56 kJ; Białko ogółem: 67.01 g; białko zwierzęce: 25.27 g; białko roślinne: 27.66 g; Tłuszcz: 68.86 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.80 g; Sód: 1473.50 mg; Potas: 1956.62 mg; Wapń: 249.49 mg; Fosfor: 872.87 mg; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; suma cukrów prostych: 79.11 g; Woda: 503.15 g; Popiół: 8.85 g;		
poniedziałek 2026-09-28Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta jajeczna z zieleciną 60g (<i>MLE, JAJ</i>), Polędwica z majerankiem 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Ogórek zielony 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (<i>MLE, GLU psz, SEL</i>), Bigos z kapusty kiszzonej z mięsem i kielbasą 300g (<i>MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR</i>), chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks maślany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta mięsno-warzywna (mięso drobiowe, warzywa gotowane) 60g , Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), sałatka szwedzka 30g (<i>GOR</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2027.08 kcal; Energia: 7616.43 kJ; Białko ogółem: 74.24 g; białko zwierzęce: 21.39 g; białko roślinne: 35.06 g; Tłuszcz: 78.28 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.84 g; Sód: 2425.94 mg; Potas: 2115.49 mg; Wapń: 381.67 mg; Fosfor: 920.58 mg; Błonnik pokarmowy: 30.09 g; suma cukrów prostych: 54.83 g; Woda: 601.92 g; Popiół: 14.41 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-29		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks masłany 20g (<i>MLE</i>), Pasta z tw arogu z koperkiem 80g (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 50g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Mizeria ze śmietaną 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 masłany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Pasta z wędlin z koperkiem 80g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2058.79 kcal; Energia: 7670.37 kJ; Białko ogółem: 77.47 g; białko zwierzęce: 21.21 g; białko roślinne: 27.77 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 303.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.76 g; Sód: 1118.12 mg; Potas: 3026.73 mg; Wapń: 442.71 mg; Fosfor: 1129.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; suma cukrów prostych: 69.58 g; Woda: 916.59 g; Popiół: 11.78 g;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (<i>GLU psz</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks masłany 10g (<i>MLE</i>), Jajko faszerowane tw arogiem 1szt (<i>MLE, JAJ</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Sałata 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</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 kopenhaska (sałata lodowa, marchew, seler, koper, jogurt) 100g (<i>MLE, SEL</i>), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno 100g (<i>GLU psz</i>), Beskidzki miks masłany 10g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Połędwica miodowa 40g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2032.64 kcal; Energia: 7828.03 kJ; Białko ogółem: 91.29 g; białko zwierzęce: 33.71 g; białko roślinne: 33.49 g; Tłuszcz: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.99 g; Sód: 1609.61 mg; Potas: 3104.75 mg; Wapń: 474.76 mg; Fosfor: 1148.35 mg; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; suma cukrów prostych: 46.88 g; Woda: 993.51 g; Popiół: 13.65 g;		
wtorek 2026-09-29		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (<i>MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks masłany 20g (<i>MLE</i>), Pasta z tw arogu z koperkiem 60g (<i>MLE</i>), schabowa kanapkowa 20g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JĘC</i>), Sałata 30g ,	Zupa dyniowa z zacierką pszenną zabeliana śmietaną (włoszcz, dynia, zacierka, śmietana) 400g (<i>MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (<i>MLE</i>), Gulasz drobiowy (mięso drobiowe b/s, b/k, olej rzepakowy) 150g (<i>GLU psz</i>), Mizeria ze śmietaną 100g (<i>MLE</i>), Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (<i>GLU psz, GLU żyt</i>), Beskidzki miks masłany 20g (<i>MLE</i>), herbata 200ml , Połędwica miodowa 40g (<i>SEL, SOJ, GOR</i>), jajo gotowane 1/2 szt 25g (<i>JAJ</i>), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2063.62 kcal; Energia: 7951.96 kJ; Białko ogółem: 86.64 g; białko zwierzęce: 30.47 g; białko roślinne: 32.08 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.27 g; Sód: 1439.00 mg; Potas: 2992.41 mg; Wapń: 442.94 mg; Fosfor: 1210.84 mg; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; suma cukrów prostych: 55.37 g; Woda: 953.04 g; Popiół: 13.05 g;		

Dietetyk

[illegible]

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-30		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Ragout wieprzowe z warzywami (pieczarki, marchew, papryka, cebula, cukinia, pomidor) 150g (SEL, SOJ, GOR), 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 , Sałatka brokułowa z wędliną, kukurydzą konserwową, jajkiem i ryżem w sosie jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2097.98 kcal; Energia: 8465.77 kJ; Białko ogółem: 58.31 g; białko zwierzęce: 12.32 g; białko roślinne: 32.90 g; Tłuszcz: 88.63 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.46 g; Sód: 1148.26 mg; Potas: 2626.90 mg; Wapń: 260.07 mg; Fosfor: 1010.35 mg; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; suma cukrów prostych: 40.74 g; Woda: 617.71 g; Popiół: 10.81 g;		
środa 2026-09-30		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Pasta z tw arogu z koperkiem 80g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Pieczeń rzymska drobiowo wieprzowa w sosie koperkowym (80g/80ml) 160g (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 100g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z koperkiem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2001.06 kcal; Energia: 7678.10 kJ; Białko ogółem: 76.35 g; białko zwierzęce: 24.56 g; białko roślinne: 33.25 g; Tłuszcz: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.25 g; Sód: 1103.23 mg; Potas: 2199.38 mg; Wapń: 268.99 mg; Fosfor: 840.83 mg; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; suma cukrów prostych: 55.57 g; Woda: 564.79 g; Popiół: 9.71 g;		
środa 2026-09-30		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), szynka z indyka 40g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE, GLU psz, SEL), Kasza jęczmienna na sypko 300g (MLE, GLU jęcz), Ragout wieprzowe z warzywami (pieczarki, marchew, papryka, cebula, cukinia, pomidor) 150g (SEL, SOJ, GOR), 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 200ml , Sałatka brokułowa z wędliną, kukurydzą konserwową, jajkiem i ryżem w sosie jogurtowo-majonezowym 150g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Ogórek zielony 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.18 kcal; Energia: 8794.37 kJ; Białko ogółem: 68.69 g; białko zwierzęce: 18.10 g; białko roślinne: 37.50 g; Tłuszcz: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 294.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.26 g; Sód: 1281.86 mg; Potas: 2515.50 mg; Wapń: 415.47 mg; Fosfor: 1069.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; suma cukrów prostych: 38.16 g; Woda: 627.09 g; Popiół: 11.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 40g (MLE), Salata 30g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Ryba miruna panierowana smażona 90g (GLU psz, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszanej 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), 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 kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2233.27 kcal; Energia: 9104.86 kJ; Białko ogółem: 72.27 g; białko zwierzęce: 28.99 g; białko roślinne: 26.78 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.63 g; Sód: 1989.60 mg; Potas: 2965.20 mg; Wapń: 673.52 mg; Fosfor: 1312.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; suma cukrów prostych: 65.44 g; Woda: 872.61 g; Popiół: 14.61 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Szynka konserwowa z filetem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), Salata 30g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Miruna duszona z pieca 100g (SEL, RYB), Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 100g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 80g (SEL, SOJ, GOR), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2110.80 kcal; Energia: 8352.24 kJ; Białko ogółem: 73.27 g; białko zwierzęce: 21.34 g; białko roślinne: 31.96 g; Tłuszcz: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.97 g; Sód: 1153.05 mg; Potas: 2650.88 mg; Wapń: 298.30 mg; Fosfor: 939.57 mg; Błonnik pokarmowy: 17.97 g; suma cukrów prostych: 79.46 g; Woda: 782.19 g; Popiół: 10.78 g;		
czwartek 2026-10-01		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Szynka konserwowa z filetem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Salata 30g ,	Zupa grysikowa (włoszcz, kasza manna) 400ml (GLU psz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Miruna duszona z pieca 100g (SEL, RYB), Surówka z kapusty kiszanej 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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Pasta dyniowo-marchewkowa z mięsem drobiowym 60g (SEL, SOJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Ogórki kiszone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2013.81 kcal; Energia: 7996.00 kJ; Białko ogółem: 78.52 g; białko zwierzęce: 31.47 g; białko roślinne: 29.52 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodany ogółem: 256.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.37 g; Sód: 1739.11 mg; Potas: 2858.02 mg; Wapń: 461.71 mg; Fosfor: 1250.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; suma cukrów prostych: 50.34 g; Woda: 868.31 g; Popiół: 13.77 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Bułka 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 jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g, Kolorowy colesław z olejem rzepakowym (kap. biała, kap. czerwona, marchew, kukurydza, majonez) 100g (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 śląska ze szczypiorkiem (kielbasa śląska, majonez) 80g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), rzodkiew biała 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2788.41 kcal; Energia: 9596.18 kJ; Białko ogółem: 84.17 g; białko zwierzęce: 0.59 g; białko roślinne: 25.48 g; Tłuszcz: 107.42 g; Węglowodany ogółem: 396.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.02 g; Sód: 885.13 mg; Potas: 3132.87 mg; Wapń: 185.55 mg; Fosfor: 722.22 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; suma cukrów prostych: 116.98 g; Woda: 752.23 g; Popiół: 10.56 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Bułka maślana 50g 1szt (MLE, GLU psz, GLU jęcz, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, SEZ, ŁUB), Chleb pszenno żytni 50g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml, Dżem 80g, banan 1 szt. 200g,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane 300g, 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 10g (MLE), herbata 200ml, filet złocisty 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, SEZ), Włoszczyzna słupki na parze 50g (SEL),
Wartości odżywcze: Energia: 2529.07 kcal; Energia: 6931.97 kJ; Białko ogółem: 83.55 g; białko zwierzęce: 82.85 g; białko roślinne: 18.59 g; Tłuszcz: 57.79 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 2.63 g; Sód: 771.05 mg; Potas: 1765.48 mg; Wapń: 133.95 mg; Fosfor: 403.43 mg; Błonnik pokarmowy: 19.50 g; suma cukrów prostych: 121.41 g; Woda: 393.92 g; Popiół: 6.50 g;		
piątek 2026-10-02		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
Bułka grahamka 1 szt. 50g (GLU psz, GLU żyt), chleb graham. 50g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml, Ser biały półtłusty 60g (MLE), szynka z indyka 20g (MLE, JAJ, SEL, GOR), Pomidory 50g,	Zupa jesienna z ryżem (cukinia, dynia, marchew, włoszczyzna) zabieleną śmietaną 400ml (MLE, GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g, Kolorowy colesław z olejem rzepakowym (kap. biała, kap. czerwona, marchew, kukurydza, majonez) 100g (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 śląska ze szczypiorkiem (kielbasa śląska, majonez) 60g (MLE, GLU psz, JAJ, SEL, SOJ, GOR), jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), rzodkiew biała 30g,
Wartości odżywcze: Energia: 2309.16 kcal; Energia: 8433.82 kJ; Białko ogółem: 98.19 g; białko zwierzęce: 18.17 g; białko roślinne: 27.10 g; Tłuszcz: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 270.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.45 g; Sód: 933.87 mg; Potas: 2469.14 mg; Wapń: 242.04 mg; Fosfor: 886.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; suma cukrów prostych: 47.04 g; Woda: 702.00 g; Popiół: 9.67 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03		
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), Papryka czerwona 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE , GLU psz , SEL , SOJ , GOR), 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 b/cukru 200ml (MLE , GLU psz , GLU jęcz , GLU żyt), Szynka konserwowa z filetem 40g (MLE , GLU psz , JAJ , SEL , SOJ , GOR), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2056.20 kcal; Energia: 7927.96 kJ; Białko ogółem: 68.09 g; białko zwierzęce: 23.39 g; białko roślinne: 26.91 g; Tłuszcz: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.88 g; Sód: 1139.36 mg; Potas: 2395.02 mg; Wapń: 513.68 mg; Fosfor: 1072.86 mg; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; suma cukrów prostych: 111.46 g; Woda: 716.03 g; Popiół: 9.96 g;		
sobota 2026-10-03		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 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 z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE , GLU psz , SEL , SOJ , GOR), 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 b/cukru 200ml (MLE , GLU psz , GLU jęcz , GLU żyt), Pasta z wędlin i jaj z koperkiem 80g (MLE , GLU psz , JAJ , ORZ , SEL , GOR , SEZ), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2109.44 kcal; Energia: 7749.42 kJ; Białko ogółem: 68.47 g; białko zwierzęce: 9.60 g; białko roślinne: 31.11 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.21 g; Sód: 1096.83 mg; Potas: 1873.23 mg; Wapń: 415.67 mg; Fosfor: 676.37 mg; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; suma cukrów prostych: 96.84 g; Woda: 598.99 g; Popiół: 8.57 g;		
sobota 2026-10-03		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz , GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Pasta z twarogu z koperkiem 60g (MLE), Polędwica Ani drobiowa 20g (MLE , GLU psz , JAJ , ORZ , SEL , GOR , SEZ), Papryka czerwona 50g ,	Zupa z soczewicy z ziemniakami (włoszcz, śmietana) 400ml (MLE , GLU psz , SEL , SOJ , GOR), Makaron z warzywami 300g (GLU psz), 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), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz , SEL , SOJ , GOR), Ser żółty 20g (MLE), Pomidory 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2086.43 kcal; Energia: 7829.45 kJ; Białko ogółem: 80.10 g; białko zwierzęce: 30.29 g; białko roślinne: 31.81 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodany ogółem: 293.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.66 g; Sód: 1698.89 mg; Potas: 2244.85 mg; Wapń: 623.06 mg; Fosfor: 1143.23 mg; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; suma cukrów prostych: 66.06 g; Woda: 660.64 g; Popiół: 10.31 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Polędwica miodowa 40g (SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Surówka wiosenna z chrzanem (marchew , jabłko, czosnek, olej rzepakowy) 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), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2013.25 kcal; Energia: 8189.88 kJ; Białko ogółem: 82.02 g; białko zwierzęce: 18.15 g; białko roślinne: 26.89 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.89 g; Sód: 1932.21 mg; Potas: 2826.50 mg; Wapń: 485.84 mg; Fosfor: 1064.23 mg; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; suma cukrów prostych: 42.34 g; Woda: 725.05 g; Popiół: 12.68 g;		
niedziela 2026-10-04		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 80g (MLE, JAJ), Pomidory 50g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z selera drobno tartego z marchewką na bazie sosu jogurtowego 100g (MLE, SEL), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , syrówka biała 40g (SEL, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2011.48 kcal; Energia: 8010.06 kJ; Białko ogółem: 86.79 g; białko zwierzęce: 7.05 g; białko roślinne: 32.88 g; Tłuszcz: 63.07 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.56 g; Sód: 1130.28 mg; Potas: 2569.21 mg; Wapń: 211.42 mg; Fosfor: 718.68 mg; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; suma cukrów prostych: 60.29 g; Woda: 705.25 g; Popiół: 10.11 g;		
niedziela 2026-10-04		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Herbata b/cukru 200ml , Pasta jajeczna z twarogiem i zieleciną 60g (MLE, JAJ), Polędwica miodowa 20g (SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,	Rosół z zacierką (włoszczyzna) 400ml (GLU psz, JAJ, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka wiosenna z chrzanem (marchew , jabłko, czosnek, olej rzepakowy) 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 , Ser żółty 40g (MLE), syrówka biała 20g (SEL, GOR), Ogórki kiszzone 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2032.73 kcal; Energia: 8180.16 kJ; Białko ogółem: 94.65 g; białko zwierzęce: 19.39 g; białko roślinne: 31.53 g; Tłuszcz: 82.59 g; Węglowodany ogółem: 250.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.97 g; Sód: 1743.82 mg; Potas: 2656.70 mg; Wapń: 501.79 mg; Fosfor: 1033.95 mg; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; suma cukrów prostych: 30.48 g; Woda: 727.97 g; Popiół: 12.09 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (MLE, GLU psz, SOJ, GOR), kechup 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 75g (JAJ, GOR), Rzodkiewka drobno tarta 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2378.99 kcal; Energia: 7821.49 kJ; Białko ogółem: 74.15 g; białko zwierzęce: 16.05 g; białko roślinne: 27.27 g; Tłuszcz: 117.50 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.22 g; Sód: 1237.36 mg; Potas: 2383.62 mg; Wapń: 335.23 mg; Fosfor: 1007.40 mg; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; suma cukrów prostych: 46.36 g; Woda: 663.56 g; Popiół: 10.70 g;		
poniedziałek 2026-10-05Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (MLE, GLU psz, SOJ, GOR), Pomidory 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 80g , Kompot wielowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Szynka konserwowa wieprzowa 40g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2119.74 kcal; Energia: 6740.34 kJ; Białko ogółem: 70.67 g; białko zwierzęce: 8.76 g; białko roślinne: 31.10 g; Tłuszcz: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.92 g; Sód: 1463.46 mg; Potas: 1782.27 mg; Wapń: 240.98 mg; Fosfor: 634.40 mg; Błonnik pokarmowy: 15.59 g; suma cukrów prostych: 43.91 g; Woda: 572.03 g; Popiół: 8.77 g;		
poniedziałek 2026-10-05Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Serdelek wieprzowo-drobiowy na ciepło 80g 1szt (MLE, GLU psz, SOJ, GOR), kechup 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 50g ,	Zupa jarzynowa z ciecierzycą i ziemniakami (włoszcz) 400ml (GLU psz, SEL, ROŚ, GOR), Risotto jarzynowe z mięsem drobiowym krojonym i sosem pomidorowym 300g (GLU psz, SEL, SOJ, GOR), sałata lodowa z sosem vinegret 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), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200ml (MLE, GLU psz, GLU jęcz, GLU żyt), Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 75g (JAJ, GOR), Ser żółty 20g (MLE), Rzodkiewka drobno tarta 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2453.47 kcal; Energia: 8130.21 kJ; Białko ogółem: 84.32 g; białko zwierzęce: 21.83 g; białko roślinne: 31.66 g; Tłuszcz: 122.03 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.00 g; Sód: 1367.80 mg; Potas: 2217.98 mg; Wapń: 483.07 mg; Fosfor: 1060.40 mg; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; suma cukrów prostych: 43.69 g; Woda: 654.84 g; Popiół: 11.21 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Pasztet drobiowy (wyrób własny, udko z indyka, warzywa, olej rzepak) 80g (MLE, JAJ, SEL), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka pieczona 100g , Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 80g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Poledwica z majerankiem 40g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2285.70 kcal; Energia: 9325.95 kJ; Białko ogółem: 80.70 g; białko zwierzęce: 0.11 g; białko roślinne: 28.28 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 301.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.58 g; Sód: 998.90 mg; Potas: 2806.26 mg; Wapń: 123.40 mg; Fosfor: 849.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; suma cukrów prostych: 49.41 g; Woda: 660.86 g; Popiół: 10.37 g;		
wtorek 2026-10-06		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenny 100g (GLU psz), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 10g (MLE), Twarożek z dynią 80g (MLE, SEL, SOJ, GOR), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Marchew z groszkiem duszona (olej rzepakowy, mąka pszenna) 80g (GLU psz), Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	Chleb pszenny 100g (GLU psz), Beskidzki miks maślany 10g (MLE), herbata 200ml , Pasta z wędlin z koperkiem 80g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2159.16 kcal; Energia: 8541.25 kJ; Białko ogółem: 91.05 g; białko zwierzęce: 12.46 g; białko roślinne: 33.31 g; Tłuszcz: 68.99 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.04 g; Sód: 1019.57 mg; Potas: 2599.67 mg; Wapń: 167.14 mg; Fosfor: 790.05 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; suma cukrów prostych: 49.29 g; Woda: 698.21 g; Popiół: 10.51 g;		
wtorek 2026-10-06		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), Twarożek z dynią 60g (MLE, SEL, SOJ, GOR), szynka biała 20g (SEL, GOR), Pomidory 30g ,	Krupnik jęczmienny (włoszcz, kasza jęczmienna) 400g (GLU jęcz, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 300g (MLE), Noga z kurczaka duszona 100g , Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 80g , Kompot wieloowocowy (jabłka, aronia, agrest, winogrono, truskawka, porzeczka czerwona i czarna) 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU psz, GLU żyt), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , jajo gotowane 1/2 szt 25g (JAJ), Pasta z wędlin z koperkiem 60g (MLE, GLU psz, JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ), Sałata 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2177.18 kcal; Energia: 8583.86 kJ; Białko ogółem: 92.48 g; białko zwierzęce: 15.67 g; białko roślinne: 32.15 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.91 g; Sód: 1086.02 mg; Potas: 3035.06 mg; Wapń: 215.44 mg; Fosfor: 1009.52 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; suma cukrów prostych: 53.33 g; Woda: 796.86 g; Popiół: 11.74 g;		

Dietetyk

.....