

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb razowy 150g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.33 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; Witamina B12: 5.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.60 g; suma cukrów prostych: 71.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Magnez: 431.52 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina A: 1286.20 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 94.12 mg; Witamina E: 9.79 mg; Sód: 6288.41 mg; Wapń: 965.42 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, schab Grzegorza 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.70 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 69.30 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; Witamina B12: 3.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.87 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Magnez: 331.57 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 2019.10 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 138.67 mg; Witamina E: 10.59 mg; Sód: 5563.44 mg; Wapń: 892.35 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), gruszka 1 szt., schab Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.53 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; Witamina B12: 4.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 61.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Magnez: 408.72 mg; Żelazo: 15.73 mg; Witamina A: 1243.20 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 92.12 mg; Witamina E: 9.47 mg; Sód: 5993.91 mg; Wapń: 864.72 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb razowy 150g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki, chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.33 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.79 g; suma cukrów prostych: 75.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Magnez: 441.52 mg; Żelazo: 16.60 mg; Witamina A: 1302.20 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 94.12 mg; Witamina E: 9.82 mg; Sód: 6326.41 mg; Wapń: 1068.42 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, schab Grzegorza 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.70 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 69.30 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; Witamina B12: 3.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.87 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Magnez: 331.57 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 2019.10 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 138.67 mg; Witamina E: 10.59 mg; Sód: 5563.44 mg; Wapń: 892.35 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, schab Grzegorza 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.70 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 69.30 g; Węglowodany ogółem: 272.67 g; Witamina B12: 3.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.87 g; suma cukrów prostych: 50.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Magnez: 331.57 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 2019.10 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 138.67 mg; Witamina E: 10.59 mg; Sód: 5563.44 mg; Wapń: 892.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), chleb razowy 150g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), gruszka 1 szt., schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.83 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; Witamina B12: 5.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.35 g; suma cukrów prostych: 71.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Magnez: 431.52 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina A: 1286.20 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 94.12 mg; Witamina E: 9.79 mg; Sód: 6288.41 mg; Wapń: 965.42 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, Mus warzywno-owocowy 100g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab Grzegorza 50g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.53 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodany ogółem: 257.01 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.44 g; suma cukrów prostych: 54.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.86 g; Magnez: 283.72 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A: 992.70 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 90.22 mg; Witamina E: 8.07 mg; Sód: 5761.91 mg; Wapń: 710.22 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab Grzegorza 50g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2078.53 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 72.72 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; Witamina B12: 4.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 61.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g; Magnez: 408.72 mg; Żelazo: 15.73 mg; Witamina A: 1243.20 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 92.12 mg; Witamina E: 9.47 mg; Sód: 5993.91 mg; Wapń: 864.72 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 200g*, Szpinak gotowany 120g(2), Masło 15g*(2),	herbata bez cukru 250ml, Gryskowa 350ml*(1,8,13), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2455.80 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 110.04 g; Węglowodany ogółem: 269.37 g; Witamina B12: 4.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.71 g; suma cukrów prostych: 48.63 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Magnez: 407.55 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina A: 4431.44 mg; Witamina B6: 4.44 mg; Witamina C: 155.95 mg; Witamina E: 9.73 mg; Sód: 849.24 mg; Wapń: 823.41 mg;

niedziela 2026-03-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, twaróg 50g(2)^, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, rukola 10g, serek homo waniliowy 150g (1), herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.70 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Witamina B12: 4.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.42 g; suma cukrów prostych: 69.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Magnez: 337.07 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A: 2053.60 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 139.37 mg; Witamina E: 10.56 mg; Sód: 5278.94 mg; Wapń: 1016.85 mg;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), chleb graham 150g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, papryka św. 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2822.43 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 97.89 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; Witamina B12: 4.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.09 g; suma cukrów prostych: 104.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Magnez: 430.80 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina A: 1217.80 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 125.73 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 2483.18 mg; Wapń: 1296.38 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Banan 1 szt,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , rozspanka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.58 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 339.96 g; Witamina B12: 3.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.95 g; suma cukrów prostych: 101.02 g; Błonnik pokarmowy: 15.21 g; Magnez: 267.01 mg; Żelazo: 6.60 mg; Witamina A: 842.30 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 52.91 mg; Witamina E: 5.39 mg; Sód: 2250.80 mg; Wapń: 1223.82 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szynka dębowa40g (1,2,8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.53 g; suma cukrów prostych: 83.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Magnez: 400.27 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina A: 900.70 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 73.27 mg; Witamina E: 7.60 mg; Sód: 2272.01 mg; Wapń: 907.27 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), chleb graham 150g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, papryka św. 50g,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2935.23 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 99.24 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; Witamina B12: 4.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.66 g; suma cukrów prostych: 104.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Magnez: 430.80 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina A: 1217.80 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 125.73 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 2483.18 mg; Wapń: 1296.38 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.58 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 90.26 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; Witamina B12: 3.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.00 g; suma cukrów prostych: 103.82 g; Błonnik pokarmowy: 16.41 g; Magnez: 275.01 mg; Żelazo: 7.10 mg; Witamina A: 949.30 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 75.91 mg; Witamina E: 6.61 mg; Sód: 2258.80 mg; Wapń: 1232.82 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.58 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 90.26 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; Witamina B12: 3.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.00 g; suma cukrów prostych: 103.82 g; Błonnik pokarmowy: 16.41 g; Magnez: 275.01 mg; Żelazo: 7.10 mg; Witamina A: 949.30 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 75.91 mg; Witamina E: 6.61 mg; Sód: 2258.80 mg; Wapń: 1232.82 mg;

poniedziałek 2026-03-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), chleb graham 150g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szynka dębowa40g (1,2,8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, papryka św. 50g,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2869.63 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 99.53 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; Witamina B12: 5.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.79 g; suma cukrów prostych: 104.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Magnez: 436.40 mg; Żelazo: 14.42 mg; Witamina A: 1217.80 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 125.73 mg; Witamina E: 10.17 mg; Sód: 2755.98 mg; Wapń: 1298.38 mg;

poniedziałek 2026-03-02		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szynka dębowa40g (1,2,8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2739.62 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 104.04 g; Węglowodany ogółem: 346.11 g; Witamina B12: 4.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.30 g; suma cukrów prostych: 105.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; Magnez: 339.31 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A: 1162.20 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 94.09 mg; Witamina E: 10.75 mg; Sód: 2444.26 mg; Wapń: 1215.94 mg;

poniedziałek 2026-03-02		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szynka dębowa40g (1,2,8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biskopty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.07 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.72 g; suma cukrów prostych: 87.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Magnez: 439.27 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina A: 954.20 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 84.77 mg; Witamina E: 8.63 mg; Sód: 2543.51 mg; Wapń: 926.27 mg;

poniedziałek 2026-03-02		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo.masło 350ml* (1,2,3), jogurt owocowy 150g 1szt. (2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 100g(13),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2362.27 kcal; Białko ogółem: 138.27 g; Tłuszcz: 111.10 g; Węglowodany ogółem: 212.42 g; Witamina B12: 6.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.83 g; suma cukrów prostych: 71.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; Magnez: 386.51 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 4762.10 mg; Witamina B6: 4.17 mg; Witamina C: 100.38 mg; Witamina E: 9.02 mg; Sód: 1248.44 mg; Wapń: 1125.51 mg;

poniedziałek 2026-03-02		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówki z fileta indyka 2szt. , roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2737.28 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 111.13 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; Witamina B12: 4.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.22 g; suma cukrów prostych: 103.54 g; Błonnik pokarmowy: 16.35 g; Magnez: 286.01 mg; Żelazo: 8.16 mg; Witamina A: 939.80 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 73.61 mg; Witamina E: 6.80 mg; Sód: 3026.20 mg; Wapń: 1239.82 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka z ziarnami 70g (1), chleb pszenno-żytni 60g (1), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz400ml m(1,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 150g , Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; Witamina B12: 6.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.28 g; suma cukrów prostych: 70.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; Magnez: 467.09 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A: 886.26 mg; Witamina B6: 3.82 mg; Witamina C: 184.77 mg; Witamina E: 6.98 mg; Sód: 5282.31 mg; Wapń: 939.84 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Mix салат 10g, pomidor malinowy 90g,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), bukiet warzyw 150g, ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.30 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 56.99 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; Witamina B12: 6.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g; Magnez: 271.05 mg; Żelazo: 7.41 mg; Witamina A: 1484.00 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 93.38 mg; Witamina E: 6.66 mg; Sód: 4229.72 mg; Wapń: 848.78 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, filet zapiekany z indyka 30g (11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g,	Kapuśniak z kap.mieszanej400 (1,2,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 150g , Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; Witamina B12: 6.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 54.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Magnez: 492.13 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina A: 977.67 mg; Witamina B6: 3.85 mg; Witamina C: 203.18 mg; Witamina E: 8.05 mg; Sód: 5119.31 mg; Wapń: 871.68 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka z ziarnami 70g (1), chleb pszenno-żytni 60g (1), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz400ml m(1,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 150g , Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.89 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 56.19 g; Węglowodany ogółem: 380.63 g; Witamina B12: 6.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 78.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; Magnez: 478.00 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina A: 1038.08 mg; Witamina B6: 3.92 mg; Witamina C: 195.68 mg; Witamina E: 7.41 mg; Sód: 5565.95 mg; Wapń: 954.39 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), bukiet warzyw 150g, ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.30 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 56.99 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; Witamina B12: 6.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g; Magnez: 271.05 mg; Żelazo: 7.41 mg; Witamina A: 1484.00 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 93.38 mg; Witamina E: 6.66 mg; Sód: 4229.72 mg; Wapń: 848.78 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), bukiet warzyw 150g, ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.30 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 56.99 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; Witamina B12: 6.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.09 g; Magnez: 271.05 mg; Żelazo: 7.41 mg; Witamina A: 1484.00 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 93.38 mg; Witamina E: 6.66 mg; Sód: 4229.72 mg; Wapń: 848.78 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka z ziarnami 70g (1), chleb pszenno-żytni 60g (1), twaróg krajanka 50g(2), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), pomarańcza 1 szt, pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz400ml m(1,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 150g , Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), ogórek kiszony 90g , roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2387.34 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; Witamina B12: 6.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.28 g; suma cukrów prostych: 70.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; Magnez: 467.09 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A: 886.26 mg; Witamina B6: 3.82 mg; Witamina C: 184.77 mg; Witamina E: 6.98 mg; Sód: 5282.31 mg; Wapń: 939.84 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 30g (11,13), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., pasta jajeczna 60g m (3,13,11), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g,	Kapuśniak z kapusty kisz400ml m(1,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), puree z zielonego groszku 150g , ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; Witamina B12: 6.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.49 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g; Magnez: 311.87 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A: 1203.20 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 131.35 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 4271.94 mg; Wapń: 671.15 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, filet zapiekany z indyka 30g (11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g,	Kapuśniak z kap.mieszanej400 (1,2,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 150g , Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.15 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; Witamina B12: 6.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; suma cukrów prostych: 54.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; Magnez: 492.13 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina A: 977.67 mg; Witamina B6: 3.85 mg; Witamina C: 203.18 mg; Witamina E: 8.05 mg; Sód: 5119.31 mg; Wapń: 871.68 mg;

wtorek 2026-03-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grycikowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2), brokuly z wody 120 g,
	Podwieczorek: Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2354.49 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 117.97 g; Węglowodany ogółem: 195.46 g; Witamina B12: 5.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.23 g; suma cukrów prostych: 58.99 g; Błonnik pokarmowy: 20.97 g; Magnez: 352.98 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 5029.94 mg; Witamina B6: 3.69 mg; Witamina C: 129.28 mg; Witamina E: 8.81 mg; Sód: 1053.03 mg; Wapń: 903.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-03-03		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Mix sałat 10g, pomidor malinowy 90g,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), bukiet warzyw 150g, ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.80 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 70.89 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.73 g; suma cukrów prostych: 87.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Magnez: 281.55 mg; Żelazo: 9.51 mg; Witamina A: 1783.50 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 110.78 mg; Witamina E: 7.45 mg; Sód: 4384.22 mg; Wapń: 917.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowy 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Rzodkiew biała 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.19 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 71.87 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; Witamina B12: 3.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.90 g; suma cukrów prostych: 88.41 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Magnez: 395.42 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A: 1308.78 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 250.09 mg; Witamina E: 9.43 mg; Sód: 2140.68 mg; Wapń: 1278.87 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz drobiowy 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.66 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; Witamina B12: 3.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.20 g; suma cukrów prostych: 121.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Magnez: 346.84 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 2067.50 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 146.62 mg; Witamina E: 14.23 mg; Sód: 2821.21 mg; Wapń: 1082.81 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz drobiowy 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Rzodkiew biała 90g ,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.41 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.19 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Magnez: 368.24 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina A: 1345.60 mg; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 246.66 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 2383.01 mg; Wapń: 1263.81 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowy 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Rzodkiew biała 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 73.87 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Witamina B12: 4.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.09 g; suma cukrów prostych: 92.61 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Magnez: 412.42 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina A: 1324.78 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 251.09 mg; Witamina E: 9.46 mg; Sód: 2203.68 mg; Wapń: 1448.87 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz drobiowy 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.66 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; Witamina B12: 3.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.20 g; suma cukrów prostych: 121.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Magnez: 346.84 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 2067.50 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 146.62 mg; Witamina E: 14.23 mg; Sód: 2821.21 mg; Wapń: 1082.81 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz drobiowy 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.66 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; Witamina B12: 3.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.20 g; suma cukrów prostych: 121.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Magnez: 346.84 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 2067.50 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 146.62 mg; Witamina E: 14.23 mg; Sód: 2821.21 mg; Wapń: 1082.81 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowy 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Rzodkiew biała 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.39 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.38 g; suma cukrów prostych: 88.45 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Magnez: 404.22 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina A: 1401.58 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 250.09 mg; Witamina E: 9.63 mg; Sód: 2527.08 mg; Wapń: 1433.27 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz wieprzowy 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 291.82 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.71 g; suma cukrów prostych: 100.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Magnez: 352.62 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A: 1095.68 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 145.05 mg; Witamina E: 8.90 mg; Sód: 2349.88 mg; Wapń: 1141.07 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz drobiowy 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Rzodkiew biała 90g ,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.41 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.19 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; Magnez: 368.24 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina A: 1345.60 mg; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 246.66 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 2383.01 mg; Wapń: 1263.81 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Masło 5g(2), Ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2),	Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 120 g, ziemniaki 100g, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2647.89 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 111.28 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; Witamina B12: 6.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.29 g; suma cukrów prostych: 83.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Magnez: 474.92 mg; Żelazo: 15.75 mg; Witamina A: 1850.04 mg; Witamina B6: 4.40 mg; Witamina C: 194.89 mg; Witamina E: 8.16 mg; Sód: 1019.84 mg; Wapń: 1263.13 mg;

środa 2026-03-04 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), gulasz drobiowy 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2588.36 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 99.96 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.68 g; suma cukrów prostych: 121.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Magnez: 355.64 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 2160.30 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 146.62 mg; Witamina E: 14.43 mg; Sód: 3207.61 mg; Wapń: 1237.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2802.67 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 80.83 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.80 g; suma cukrów prostych: 77.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Magnez: 455.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina A: 792.05 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 149.20 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 4568.04 mg; Wapń: 951.12 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.02 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 73.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 9.33 mg; Witamina A: 995.15 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 131.52 mg; Witamina E: 8.56 mg; Sód: 2731.11 mg; Wapń: 858.87 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biskupki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2512.87 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.62 g; suma cukrów prostych: 73.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Magnez: 472.48 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A: 753.55 mg; Witamina B6: 3.52 mg; Witamina C: 87.88 mg; Witamina E: 9.90 mg; Sód: 4277.74 mg; Wapń: 811.83 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biskupki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2915.47 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 82.18 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.37 g; suma cukrów prostych: 78.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; Magnez: 455.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina A: 792.05 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 149.20 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 4568.04 mg; Wapń: 951.12 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.02 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 73.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 9.33 mg; Witamina A: 995.15 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 131.52 mg; Witamina E: 8.56 mg; Sód: 2731.11 mg; Wapń: 858.87 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,
--	--	--------------------------------------

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.02 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; suma cukrów prostych: 73.12 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 9.33 mg; Witamina A: 995.15 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 131.52 mg; Witamina E: 8.56 mg; Sód: 2731.11 mg; Wapń: 858.87 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2936.27 kcal; Białko ogółem: 140.31 g; Tłuszcz: 91.23 g; Węglowodany ogółem: 373.02 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; suma cukrów prostych: 77.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Magnez: 468.38 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A: 902.45 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 149.20 mg; Witamina E: 12.45 mg; Sód: 4927.24 mg; Wapń: 1273.92 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, ser żółty 20g. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2482.17 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.85 g; suma cukrów prostych: 60.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; Magnez: 301.68 mg; Żelazo: 9.19 mg; Witamina A: 905.25 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 172.70 mg; Witamina E: 12.52 mg; Sód: 3621.34 mg; Wapń: 862.62 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2512.87 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; Witamina B12: 3.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.62 g; suma cukrów prostych: 73.32 g; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; Magnez: 472.48 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A: 753.55 mg; Witamina B6: 3.52 mg; Witamina C: 87.88 mg; Witamina E: 9.90 mg; Sód: 4277.74 mg; Wapń: 811.83 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Masło 15g*(2),	herbata bez cukru 250ml, Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: ryżowa 400ml (13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2566.86 kcal; Białko ogółem: 131.09 g; Tłuszcz: 123.11 g; Węglowodany ogółem: 211.53 g; Witamina B12: 5.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.57 g; suma cukrów prostych: 70.69 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g; Magnez: 314.47 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A: 4601.00 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 116.14 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 1400.93 mg; Wapń: 824.66 mg;

czwartek 2026-03-05 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 90g 3szt. (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2581.92 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; Witamina B12: 3.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.55 g; suma cukrów prostych: 74.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.89 g; Magnez: 309.55 mg; Żelazo: 9.82 mg; Witamina A: 998.25 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 131.52 mg; Witamina E: 8.70 mg; Sód: 2953.21 mg; Wapń: 911.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2651.09 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 93.08 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; Witamina B12: 6.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.78 g; suma cukrów prostych: 102.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; Magnez: 458.85 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A: 1493.89 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 130.96 mg; Witamina E: 13.03 mg; Sód: 2771.13 mg; Wapń: 1139.00 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.30 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; Witamina B12: 4.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.67 g; suma cukrów prostych: 102.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; Magnez: 394.10 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina A: 1897.00 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 169.33 mg; Witamina E: 10.85 mg; Sód: 2406.03 mg; Wapń: 1217.10 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.75 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; Witamina B12: 5.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.10 g; suma cukrów prostych: 88.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Magnez: 444.26 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina A: 1857.17 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 140.25 mg; Witamina E: 6.48 mg; Sód: 2424.12 mg; Wapń: 998.84 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2726.54 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 94.45 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; Witamina B12: 6.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.05 g; suma cukrów prostych: 111.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Magnez: 469.76 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina A: 1645.71 mg; Witamina B6: 3.59 mg; Witamina C: 141.86 mg; Witamina E: 13.46 mg; Sód: 3054.77 mg; Wapń: 1153.54 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.30 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; Witamina B12: 4.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.67 g; suma cukrów prostych: 102.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; Magnez: 394.10 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina A: 1897.00 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 169.33 mg; Witamina E: 10.85 mg; Sód: 2406.03 mg; Wapń: 1217.10 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.30 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; Witamina B12: 4.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.67 g; suma cukrów prostych: 102.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; Magnez: 394.10 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina A: 1897.00 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 169.33 mg; Witamina E: 10.85 mg; Sód: 2406.03 mg; Wapń: 1217.10 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2905.89 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 119.08 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; Witamina B12: 5.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.05 g; suma cukrów prostych: 104.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Magnez: 459.05 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A: 1745.09 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 131.76 mg; Witamina E: 13.91 mg; Sód: 2763.73 mg; Wapń: 1038.60 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), ser capresi 40g (2), serek tartare 2 szt. (40g), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2563.01 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 94.99 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; Witamina B12: 5.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.89 g; suma cukrów prostych: 137.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Magnez: 400.88 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina A: 2805.53 mg; Witamina B6: 3.37 mg; Witamina C: 170.74 mg; Witamina E: 14.69 mg; Sód: 3236.15 mg; Wapń: 1060.92 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.75 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; Witamina B12: 5.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.10 g; suma cukrów prostych: 88.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Magnez: 444.26 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina A: 1857.17 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 140.25 mg; Witamina E: 6.48 mg; Sód: 2424.12 mg; Wapń: 998.84 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 100g, Masło 10g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 89.71 g; Węglowodany ogółem: 222.64 g; Witamina B12: 4.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.35 g; suma cukrów prostych: 47.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.55 g; Magnez: 377.92 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina A: 2220.20 mg; Witamina B6: 3.64 mg; Witamina C: 207.04 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 1776.19 mg; Wapń: 1096.96 mg;

piątek 2026-03-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), serek tartare 4szt. 80g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2548.20 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 92.23 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; Witamina B12: 5.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.59 g; suma cukrów prostych: 114.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; Magnez: 417.30 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina A: 3252.20 mg; Witamina B6: 3.48 mg; Witamina C: 169.33 mg; Witamina E: 15.21 mg; Sód: 3603.63 mg; Wapń: 1282.70 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z soczewicą 250g, kasza pęczak 200g.(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g, rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.83 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 83.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Magnez: 334.33 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1787.65 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 285.64 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 1672.94 mg; Wapń: 997.67 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.03 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 71.80 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g; Magnez: 242.23 mg; Żelazo: 8.40 mg; Witamina A: 1412.00 mg; Witamina B6: 1.70 mg; Witamina C: 167.04 mg; Witamina E: 9.38 mg; Sód: 1197.49 mg; Wapń: 941.83 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z soczewicą 250g, kasza pęczak 200g.(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g, herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.63 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Witamina B12: 2.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.43 g; suma cukrów prostych: 72.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Magnez: 364.33 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina A: 1783.85 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 282.64 mg; Witamina E: 11.81 mg; Sód: 1851.04 mg; Wapń: 908.57 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z soczewicą 250g, kasza pęczak 200g.(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g, rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.83 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 62.52 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 83.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Magnez: 334.33 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1787.65 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 285.64 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 1672.94 mg; Wapń: 997.67 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.03 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 71.80 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g; Magnez: 242.23 mg; Żelazo: 8.40 mg; Witamina A: 1412.00 mg; Witamina B6: 1.70 mg; Witamina C: 167.04 mg; Witamina E: 9.38 mg; Sód: 1197.49 mg; Wapń: 941.83 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2018.03 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 64.21 g; Węglowodany ogółem: 264.99 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 71.80 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g; Magnez: 242.23 mg; Żelazo: 8.40 mg; Witamina A: 1412.00 mg; Witamina B6: 1.70 mg; Witamina C: 167.04 mg; Witamina E: 9.38 mg; Sód: 1197.49 mg; Wapń: 941.83 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z soczewicą 250g , kasza pęczak 200g.(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.83 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 62.13 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; Magnez: 338.83 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A: 1790.15 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 285.64 mg; Witamina E: 11.32 mg; Sód: 1693.44 mg; Wapń: 1045.67 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z soczewicą 250g , kasza pęczak 200g.(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.41 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 265.04 g; Witamina B12: 2.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 67.18 g; Błonnik pokarmowy: 18.03 g; Magnez: 251.23 mg; Żelazo: 10.11 mg; Witamina A: 1417.99 mg; Witamina B6: 1.76 mg; Witamina C: 165.44 mg; Witamina E: 9.46 mg; Sód: 1655.58 mg; Wapń: 817.83 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z soczewicą 250g , kasza pęczak 200g.(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2095.63 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Witamina B12: 2.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.43 g; suma cukrów prostych: 72.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Magnez: 364.33 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina A: 1783.85 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 282.64 mg; Witamina E: 11.81 mg; Sód: 1851.04 mg; Wapń: 908.57 mg;

sobota 2026-03-07 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Masło 10g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.84 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 109.19 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Witamina B12: 5.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.58 g; suma cukrów prostych: 67.64 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Magnez: 469.59 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina A: 4496.10 mg; Witamina B6: 4.62 mg; Witamina C: 153.84 mg; Witamina E: 10.58 mg; Sód: 1955.01 mg; Wapń: 858.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-03-07		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.43 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 75.05 g; Węglowodany ogółem: 265.47 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.72 g; suma cukrów prostych: 71.84 g; Błonnik pokarmowy: 15.62 g; Magnez: 256.63 mg; Żelazo: 8.96 mg; Witamina A: 1504.80 mg; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 167.04 mg; Witamina E: 9.66 mg; Sód: 1856.69 mg; Wapń: 1098.23 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1 szt., pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.62 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 80.20 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.96 g; suma cukrów prostych: 64.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Magnez: 402.78 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 1267.99 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 104.37 mg; Witamina E: 8.07 mg; Sód: 3938.51 mg; Wapń: 1251.28 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka dębowa 50g (1,2,8), jabłko deserowe 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.41 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.25 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Magnez: 322.84 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1295.10 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 3392.11 mg; Wapń: 1025.53 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.10 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.91 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Magnez: 430.18 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina A: 1615.92 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 178.33 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 3808.48 mg; Wapń: 845.41 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1 szt., pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, Surówka z selera z rodzynkami 120g* (2,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.62 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.15 g; suma cukrów prostych: 68.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Magnez: 412.78 mg; Żelazo: 10.52 mg; Witamina A: 1283.99 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 104.37 mg; Witamina E: 8.10 mg; Sód: 3976.51 mg; Wapń: 1354.28 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.41 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.25 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Magnez: 322.84 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1295.10 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 3392.11 mg; Wapń: 1025.53 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.41 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.25 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Magnez: 322.84 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1295.10 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 3392.11 mg; Wapń: 1025.53 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), serek homo waniliowy 60g (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, Surówka z selera z rodzynekami 120g* (2,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.42 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 82.72 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; Witamina B12: 4.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.47 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; Magnez: 407.58 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A: 1288.99 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 104.37 mg; Witamina E: 8.11 mg; Sód: 3962.51 mg; Wapń: 1302.28 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, Surówka z selera z rodzynekami 120g* (2,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2241.32 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 75.76 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.07 g; suma cukrów prostych: 81.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; Magnez: 306.69 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A: 1397.41 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 136.28 mg; Witamina E: 9.25 mg; Sód: 3116.44 mg; Wapń: 807.53 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.10 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.91 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; Magnez: 430.18 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina A: 1615.92 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 178.33 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 3808.48 mg; Wapń: 845.41 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 120g (1,2),	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.04 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 105.70 g; Węglowodany ogółem: 241.23 g; Witamina B12: 5.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.67 g; suma cukrów prostych: 50.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Magnez: 428.90 mg; Żelazo: 14.43 mg; Witamina A: 3273.61 mg; Witamina B6: 4.56 mg; Witamina C: 124.55 mg; Witamina E: 7.52 mg; Sód: 2101.72 mg; Wapń: 1001.85 mg;

niedziela 2026-03-08 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.41 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.80 g; suma cukrów prostych: 88.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Magnez: 328.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A: 1329.60 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 134.58 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 3107.61 mg; Wapń: 1150.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki (1,2,13) 120 g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2919.43 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 80.69 g; Węglowodany ogółem: 437.13 g; Witamina B12: 6.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.71 g; suma cukrów prostych: 106.85 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; Magnez: 578.21 mg; Żelazo: 15.97 mg; Witamina A: 1941.18 mg; Witamina B6: 4.62 mg; Witamina C: 265.38 mg; Witamina E: 13.73 mg; Sód: 3751.59 mg; Wapń: 948.25 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.18 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; Witamina B12: 6.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 106.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Magnez: 413.01 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 1742.27 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 154.01 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 3350.03 mg; Wapń: 958.54 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.54 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; Witamina B12: 6.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.52 g; suma cukrów prostych: 96.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.95 g; Magnez: 603.72 mg; Żelazo: 16.42 mg; Witamina A: 1886.50 mg; Witamina B6: 4.30 mg; Witamina C: 130.82 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 3965.89 mg; Wapń: 1024.25 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki (1,2,13) 120 g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2979.43 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 82.69 g; Węglowodany ogółem: 443.33 g; Witamina B12: 7.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.90 g; suma cukrów prostych: 111.05 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; Magnez: 595.21 mg; Żelazo: 16.07 mg; Witamina A: 1957.18 mg; Witamina B6: 4.68 mg; Witamina C: 266.38 mg; Witamina E: 13.76 mg; Sód: 3814.59 mg; Wapń: 1118.25 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.18 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; Witamina B12: 6.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 106.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Magnez: 413.01 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 1742.27 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 154.01 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 3350.03 mg; Wapń: 958.54 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.18 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; Witamina B12: 6.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 106.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g; Magnez: 413.01 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 1742.27 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 154.01 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 3350.03 mg; Wapń: 958.54 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki (1,2,13) 120 g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2968.43 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 80.94 g; Węglowodany ogółem: 438.88 g; Witamina B12: 7.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 108.40 g; Błonnik pokarmowy: 42.31 g; Magnez: 582.71 mg; Żelazo: 16.07 mg; Witamina A: 1943.68 mg; Witamina B6: 4.66 mg; Witamina C: 265.38 mg; Witamina E: 13.74 mg; Sód: 3772.09 mg; Wapń: 996.25 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szynka Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2604.24 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Witamina B12: 6.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.01 g; suma cukrów prostych: 97.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; Magnez: 478.22 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina A: 2428.50 mg; Witamina B6: 4.39 mg; Witamina C: 268.62 mg; Witamina E: 11.57 mg; Sód: 3645.49 mg; Wapń: 841.55 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.54 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; Witamina B12: 6.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.52 g; suma cukrów prostych: 96.81 g; Błonnik pokarmowy: 41.95 g; Magnez: 603.72 mg; Żelazo: 16.42 mg; Witamina A: 1886.50 mg; Witamina B6: 4.30 mg; Witamina C: 130.82 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 3965.89 mg; Wapń: 1024.25 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 400ml* (8,13), herbata bez cukru 250ml, Ziemniaki 200g*, brokuly z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2540.55 kcal; Białko ogółem: 143.60 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 65.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; Magnez: 490.85 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A: 1818.73 mg; Witamina B6: 5.57 mg; Witamina C: 227.34 mg; Witamina E: 6.74 mg; Sód: 1661.20 mg; Wapń: 1084.83 mg;

poniedziałek 2026-03-09 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2619.19 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; Witamina B12: 7.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.41 g; suma cukrów prostych: 109.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; Magnez: 439.02 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina A: 2156.99 mg; Witamina B6: 3.89 mg; Witamina C: 160.25 mg; Witamina E: 10.44 mg; Sód: 4123.53 mg; Wapń: 993.74 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1 szt., ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.80 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 63.72 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; Witamina B12: 4.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.34 g; suma cukrów prostych: 81.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Magnez: 427.84 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina A: 2789.25 mg; Witamina B6: 3.22 mg; Witamina C: 122.19 mg; Witamina E: 8.53 mg; Sód: 2116.69 mg; Wapń: 1130.03 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.87 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; suma cukrów prostych: 77.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Magnez: 380.60 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A: 3043.00 mg; Witamina B6: 3.22 mg; Witamina C: 124.30 mg; Witamina E: 10.23 mg; Sód: 2377.33 mg; Wapń: 1204.12 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1 szt., szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g, twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 57.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Magnez: 404.14 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina A: 2939.75 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 110.79 mg; Witamina E: 7.60 mg; Sód: 1945.29 mg; Wapń: 932.43 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1 szt., ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.80 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 329.70 g; Witamina B12: 4.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.34 g; suma cukrów prostych: 81.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Magnez: 427.84 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina A: 2789.25 mg; Witamina B6: 3.22 mg; Witamina C: 122.19 mg; Witamina E: 8.53 mg; Sód: 2116.69 mg; Wapń: 1130.03 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.87 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; suma cukrów prostych: 77.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Magnez: 380.60 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A: 3043.00 mg; Witamina B6: 3.22 mg; Witamina C: 124.30 mg; Witamina E: 10.23 mg; Sód: 2377.33 mg; Wapń: 1204.12 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.87 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; suma cukrów prostych: 77.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Magnez: 380.60 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A: 3043.00 mg; Witamina B6: 3.22 mg; Witamina C: 124.30 mg; Witamina E: 10.23 mg; Sód: 2377.33 mg; Wapń: 1204.12 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt., ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twarożek ze szczypiorkiem 50g (2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.00 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g; Witamina B12: 4.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.82 g; suma cukrów prostych: 81.09 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Magnez: 436.64 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina A: 2882.05 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 122.19 mg; Witamina E: 8.73 mg; Sód: 2503.09 mg; Wapń: 1284.43 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twarożek ze szczypiorkiem 50g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2052.00 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Witamina B12: 3.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.59 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.61 g; Magnez: 321.74 mg; Żelazo: 9.73 mg; Witamina A: 2961.55 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 114.95 mg; Witamina E: 9.40 mg; Sód: 2109.49 mg; Wapń: 1029.93 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1 szt., szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g, twarożek ze szczypiorkiem 50g (2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.30 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 57.70 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Magnez: 404.14 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina A: 2939.75 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 110.79 mg; Witamina E: 7.60 mg; Sód: 1945.29 mg; Wapń: 932.43 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, brokuły z wody 120 g,	herbata bez cukru 250ml, Grycikowa 350ml*(1,8,13), ziemniaki 100g, Jarzynka gotowana 150g*, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2359.89 kcal; Białko ogółem: 138.10 g; Tłuszcz: 99.04 g; Węglowodany ogółem: 235.98 g; Witamina B12: 5.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.40 g; suma cukrów prostych: 56.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Magnez: 444.20 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina A: 2546.44 mg; Witamina B6: 4.23 mg; Witamina C: 169.58 mg; Witamina E: 8.63 mg; Sód: 2423.74 mg; Wapń: 955.46 mg;

wtorek 2026-03-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.07 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; Witamina B12: 4.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.27 g; suma cukrów prostych: 77.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Magnez: 389.40 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A: 3135.80 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 124.30 mg; Witamina E: 10.43 mg; Sód: 2763.73 mg; Wapń: 1358.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....