

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-11 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), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2399.78 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; Witamina B12: 4.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.91 g; suma cukrów prostych: 87.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Magnez: 415.80 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A: 1303.20 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 213.38 mg; Witamina E: 11.34 mg; Sód: 2852.32 mg; Wapń: 1285.65 mg;

środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,3), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	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]: 2460.64 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.48 g; suma cukrów prostych: 121.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Magnez: 371.92 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A: 1994.45 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 119.47 mg; Witamina E: 11.71 mg; Sód: 2676.93 mg; Wapń: 1080.24 mg;

środa 2026-03-11 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., kurczak gotowany premium 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,3), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.14 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 267.82 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.67 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Magnez: 399.32 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina A: 1562.05 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 219.51 mg; Witamina E: 9.25 mg; Sód: 2537.53 mg; Wapń: 1302.49 mg;

środa 2026-03-11 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), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2459.78 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g; Witamina B12: 4.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.10 g; suma cukrów prostych: 91.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Magnez: 432.80 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina A: 1319.20 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 214.38 mg; Witamina E: 11.37 mg; Sód: 2915.32 mg; Wapń: 1455.65 mg;

środa 2026-03-11 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)^, kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,3), 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, Sos pomidorowy 100ml (1,2),
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.64 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.48 g; suma cukrów prostych: 121.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Magnez: 371.92 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A: 1994.45 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 119.47 mg; Witamina E: 11.71 mg; Sód: 2676.93 mg; Wapń: 1080.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2227.04 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 56.25 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.28 g; suma cukrów prostych: 115.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Magnez: 387.12 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A: 1049.85 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 119.47 mg; Witamina E: 8.88 mg; Sód: 1742.73 mg; Wapń: 995.29 mg;

środa 2026-03-11 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), kurczak gotowany premium 50g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2516.98 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 95.89 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; Witamina B12: 4.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.39 g; suma cukrów prostych: 87.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; Magnez: 424.60 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina A: 1396.00 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 213.38 mg; Witamina E: 11.54 mg; Sód: 3238.72 mg; Wapń: 1440.05 mg;

środa 2026-03-11 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,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2415.08 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 94.10 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.72 g; suma cukrów prostych: 98.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; Magnez: 373.00 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina A: 1090.10 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 108.34 mg; Witamina E: 10.81 mg; Sód: 3061.52 mg; Wapń: 1147.85 mg;

środa 2026-03-11 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. , kurczak gotowany premium 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,3), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Sos pomidorowy 100ml (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]: 2163.14 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 76.81 g; Węglowodany ogółem: 267.82 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.67 g; suma cukrów prostych: 61.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Magnez: 399.32 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina A: 1562.05 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 219.51 mg; Witamina E: 9.25 mg; Sód: 2537.53 mg; Wapń: 1302.49 mg;

środa 2026-03-11 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 2026-03-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,3), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200 g(1), Sos pomidorowy 100ml (1,2), 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]: 2629.34 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 93.68 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Witamina B12: 4.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.96 g; suma cukrów prostych: 121.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Magnez: 380.72 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina A: 2087.25 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 119.47 mg; Witamina E: 11.91 mg; Sód: 3063.33 mg; Wapń: 1234.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g, ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos myśliwski 100g (1),	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]: 2855.74 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; Witamina B12: 4.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.83 g; suma cukrów prostych: 81.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Magnez: 423.92 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina A: 703.80 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 179.17 mg; Witamina E: 15.73 mg; Sód: 3996.16 mg; Wapń: 965.29 mg;

czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g w sosie wł., 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]: 2510.77 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 81.74 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Magnez: 288.77 mg; Żelazo: 9.55 mg; Witamina A: 877.05 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 143.16 mg; Witamina E: 10.23 mg; Sód: 2965.63 mg; Wapń: 920.91 mg;

czwartek 2026-03-12 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), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g w sosie wł., sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.72 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Witamina B12: 3.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Magnez: 428.62 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina A: 565.85 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 96.89 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 4023.53 mg; Wapń: 695.86 mg;

czwartek 2026-03-12 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), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g, ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos myśliwski 100g (1),	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: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2933.74 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 93.92 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; Witamina B12: 4.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.83 g; suma cukrów prostych: 81.11 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Magnez: 423.92 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina A: 703.80 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 179.17 mg; Witamina E: 15.73 mg; Sód: 3996.16 mg; Wapń: 965.29 mg;

czwartek 2026-03-12 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)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g w sosie wł., 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]: 2510.77 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 81.74 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.36 g; suma cukrów prostych: 73.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Magnez: 288.77 mg; Żelazo: 9.55 mg; Witamina A: 877.05 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 143.16 mg; Witamina E: 10.23 mg; Sód: 2965.63 mg; Wapń: 920.91 mg;

czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g w sosie wł., sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.67 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Magnez: 280.87 mg; Żelazo: 8.76 mg; Witamina A: 794.45 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 143.16 mg; Witamina E: 9.72 mg; Sód: 2561.53 mg; Wapń: 910.31 mg;

czwartek 2026-03-12 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), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g, ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos myśliwski 100g (1),	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]: 2989.34 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 103.68 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; Witamina B12: 4.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.23 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 33.97 g; Magnez: 436.32 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A: 814.20 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 179.17 mg; Witamina E: 15.88 mg; Sód: 4355.36 mg; Wapń: 1288.09 mg;

czwartek 2026-03-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g, ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos myśliwski 100g (1),	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]: 2517.44 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 93.45 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.82 g; suma cukrów prostych: 65.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.34 g; Magnez: 267.92 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina A: 764.30 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 202.67 mg; Witamina E: 15.88 mg; Sód: 2890.36 mg; Wapń: 763.39 mg;

czwartek 2026-03-12 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), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.72 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Witamina B12: 3.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Magnez: 428.62 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina A: 565.85 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 96.89 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 4023.53 mg; Wapń: 695.86 mg;

czwartek 2026-03-12 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 mroż. 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 2026-03-12 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), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g w sosie wł., 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]: 2635.67 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 88.02 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g; Witamina B12: 4.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.76 g; suma cukrów prostych: 75.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Magnez: 297.17 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina A: 880.15 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 143.16 mg; Witamina E: 10.37 mg; Sód: 3187.73 mg; Wapń: 973.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g , 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]: 2526.35 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.49 g; suma cukrów prostych: 95.62 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Magnez: 446.75 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina A: 1329.14 mg; Witamina B6: 3.86 mg; Witamina C: 130.06 mg; Witamina E: 8.43 mg; Sód: 4392.45 mg; Wapń: 1081.53 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2422.22 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; Witamina B12: 7.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.94 g; suma cukrów prostych: 94.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Magnez: 368.55 mg; Żelazo: 9.28 mg; Witamina A: 1910.40 mg; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 131.20 mg; Witamina E: 10.52 mg; Sód: 4246.06 mg; Wapń: 1174.02 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(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,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g , Kompot b/c 300ml*,	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]: 2252.02 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 66.80 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; Witamina B12: 8.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Magnez: 467.16 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina A: 1308.12 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 131.07 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 4078.05 mg; Wapń: 966.02 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g , 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]: 2601.80 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.77 g; suma cukrów prostych: 103.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Magnez: 457.66 mg; Żelazo: 15.09 mg; Witamina A: 1480.96 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 140.97 mg; Witamina E: 8.87 mg; Sód: 4676.09 mg; Wapń: 1096.08 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2422.22 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; Witamina B12: 7.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.94 g; suma cukrów prostych: 94.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Magnez: 368.55 mg; Żelazo: 9.28 mg; Witamina A: 1910.40 mg; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 131.20 mg; Witamina E: 10.52 mg; Sód: 4246.06 mg; Wapń: 1174.02 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2347.42 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 74.57 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; Witamina B12: 7.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.47 g; suma cukrów prostych: 94.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Magnez: 368.45 mg; Żelazo: 9.27 mg; Witamina A: 1829.00 mg; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 131.20 mg; Witamina E: 10.26 mg; Sód: 4245.16 mg; Wapń: 1172.42 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślan 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g , 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]: 2788.35 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 107.72 g; Węglowodany ogółem: 354.44 g; Witamina B12: 7.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.85 g; suma cukrów prostych: 97.58 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; Magnez: 446.95 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina A: 1580.34 mg; Witamina B6: 3.86 mg; Witamina C: 130.86 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 4385.05 mg; Wapń: 981.13 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślan 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), 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, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.73 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; Witamina B12: 7.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 125.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; Magnez: 357.73 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 2006.13 mg; Witamina B6: 3.62 mg; Witamina C: 132.61 mg; Witamina E: 11.87 mg; Sód: 3930.58 mg; Wapń: 830.24 mg;

piątek 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(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,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g , Kompot b/c 300ml*,	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]: 2252.02 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 66.80 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; Witamina B12: 8.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.56 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.81 g; Magnez: 467.16 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina A: 1308.12 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 131.07 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 4078.05 mg; Wapń: 966.02 mg;

piątek 2026-03-13 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 mroz. 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, Grysikowa 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 2026-03-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślan 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, 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, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.52 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 74.35 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Witamina B12: 7.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; suma cukrów prostych: 96.81 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Magnez: 366.95 mg; Żelazo: 9.24 mg; Witamina A: 1821.60 mg; Witamina B6: 3.69 mg; Witamina C: 131.20 mg; Witamina E: 10.32 mg; Sód: 3892.46 mg; Wapń: 1096.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-14 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), kasza bulgur 200g, 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 2026-03-14 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,	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), 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 2026-03-14 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,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), kasza bulgur 200g, 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 2026-03-14 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), kasza bulgur 200g, 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 2026-03-14 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,	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), 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 2026-03-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(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,	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(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]: 1786.37 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g; Witamina B12: 2.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.65 g; suma cukrów prostych: 71.01 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g; Magnez: 213.88 mg; Żelazo: 6.82 mg; Witamina A: 909.25 mg; Witamina B6: 1.45 mg; Witamina C: 145.37 mg; Witamina E: 8.11 mg; Sód: 2184.62 mg; Wapń: 885.37 mg;

sobota 2026-03-14 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), kasza bulgur 200g , 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 2026-03-14 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), kasza bulgur 200g , 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 2026-03-14 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,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), kasza bulgur 200g , 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 2026-03-14 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 2026-03-14		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,	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), 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 2026-03-15 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*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2274.23 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.11 g; suma cukrów prostych: 73.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Magnez: 405.45 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A: 1262.99 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 110.61 mg; Witamina E: 8.06 mg; Sód: 4299.08 mg; Wapń: 1252.15 mg;

niedziela 2026-03-15 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), 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 2026-03-15 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*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2098.71 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 250.11 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.12 g; suma cukrów prostych: 64.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; Magnez: 440.95 mg; Żelazo: 16.08 mg; Witamina A: 1544.92 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 119.49 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 4275.85 mg; Wapń: 857.18 mg;

niedziela 2026-03-15 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*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.30 g; suma cukrów prostych: 77.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Magnez: 415.45 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A: 1278.99 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 110.61 mg; Witamina E: 8.09 mg; Sód: 4337.08 mg; Wapń: 1355.15 mg;

niedziela 2026-03-15 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), 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 2026-03-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)*, ser capresi 40g (2), 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)*, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(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]: 2006.51 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 53.78 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.61 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Magnez: 310.64 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A: 1260.50 mg; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 6.75 mg; Sód: 2934.91 mg; Wapń: 1162.54 mg;

niedziela 2026-03-15 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*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2369.03 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 81.60 g; Węglowodany ogółem: 299.71 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.62 g; suma cukrów prostych: 81.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; Magnez: 410.25 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A: 1283.99 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 110.61 mg; Witamina E: 8.10 mg; Sód: 4323.08 mg; Wapń: 1303.15 mg;

niedziela 2026-03-15 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*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2248.93 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 74.64 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.22 g; suma cukrów prostych: 90.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Magnez: 309.36 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1392.41 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 142.52 mg; Witamina E: 9.24 mg; Sód: 3477.01 mg; Wapń: 808.40 mg;

niedziela 2026-03-15 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*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2098.71 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 250.11 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.12 g; suma cukrów prostych: 64.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; Magnez: 440.95 mg; Żelazo: 16.08 mg; Witamina A: 1544.92 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 119.49 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 4275.85 mg; Wapń: 857.18 mg;

niedziela 2026-03-15 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 2026-03-15 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 2026-03-16 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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]: 3066.26 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 102.44 g; Węglowodany ogółem: 423.83 g; Witamina B12: 4.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.46 g; suma cukrów prostych: 108.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; Magnez: 502.91 mg; Żelazo: 15.19 mg; Witamina A: 2167.17 mg; Witamina B6: 4.50 mg; Witamina C: 263.01 mg; Witamina E: 19.11 mg; Sód: 3432.56 mg; Wapń: 941.99 mg;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 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), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza 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)^, 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]: 2524.14 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; Witamina B12: 4.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.06 g; suma cukrów prostych: 105.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Magnez: 386.11 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A: 1613.52 mg; Witamina B6: 3.57 mg; Witamina C: 141.50 mg; Witamina E: 11.27 mg; Sód: 2792.65 mg; Wapń: 950.70 mg;

poniedziałek 2026-03-16 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 Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, papryka świeża 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidorki koktajlowe 90g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka, Mix sałat 10g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.03 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 77.04 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; Witamina B12: 4.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.31 g; suma cukrów prostych: 101.34 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; Magnez: 514.92 mg; Żelazo: 14.72 mg; Witamina A: 2480.04 mg; Witamina B6: 4.42 mg; Witamina C: 246.36 mg; Witamina E: 10.45 mg; Sód: 3688.08 mg; Wapń: 1006.83 mg;

poniedziałek 2026-03-16 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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]: 3126.26 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 104.44 g; Węglowodany ogółem: 430.03 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.65 g; suma cukrów prostych: 112.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; Magnez: 519.91 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A: 2183.17 mg; Witamina B6: 4.56 mg; Witamina C: 264.01 mg; Witamina E: 19.14 mg; Sód: 3495.56 mg; Wapń: 1111.99 mg;

poniedziałek 2026-03-16 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)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza 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)^, 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]: 2524.14 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; Witamina B12: 4.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.06 g; suma cukrów prostych: 105.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Magnez: 386.11 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A: 1613.52 mg; Witamina B6: 3.57 mg; Witamina C: 141.50 mg; Witamina E: 11.27 mg; Sód: 2792.65 mg; Wapń: 950.70 mg;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, 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]: 2344.04 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 353.67 g; Witamina B12: 4.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05 g; suma cukrów prostych: 105.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; Magnez: 378.21 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina A: 1530.92 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 141.50 mg; Witamina E: 10.76 mg; Sód: 2388.55 mg; Wapń: 940.10 mg;

poniedziałek 2026-03-16 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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]: 3115.26 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 102.69 g; Węglowodany ogółem: 425.58 g; Witamina B12: 5.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.60 g; suma cukrów prostych: 110.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.63 g; Magnez: 507.41 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A: 2169.67 mg; Witamina B6: 4.55 mg; Witamina C: 263.01 mg; Witamina E: 19.11 mg; Sód: 3453.06 mg; Wapń: 989.99 mg;

poniedziałek 2026-03-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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]: 2751.07 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 102.89 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; Witamina B12: 4.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.76 g; suma cukrów prostych: 99.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Magnez: 402.92 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina A: 2654.49 mg; Witamina B6: 4.28 mg; Witamina C: 266.25 mg; Witamina E: 16.94 mg; Sód: 3326.46 mg; Wapń: 835.29 mg;

poniedziałek 2026-03-16 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),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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]: 2449.73 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 76.69 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; Witamina B12: 4.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.25 g; suma cukrów prostych: 98.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.47 g; Magnez: 509.02 mg; Żelazo: 14.43 mg; Witamina A: 2058.34 mg; Witamina B6: 4.09 mg; Witamina C: 128.26 mg; Witamina E: 8.45 mg; Sód: 3689.38 mg; Wapń: 999.63 mg;

poniedziałek 2026-03-16 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 2026-03-16 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), Szyńska Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza 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]: 2669.15 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 85.11 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; Witamina B12: 5.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.37 g; suma cukrów prostych: 108.55 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Magnez: 412.12 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A: 2028.24 mg; Witamina B6: 3.92 mg; Witamina C: 147.74 mg; Witamina E: 9.41 mg; Sód: 3566.15 mg; Wapń: 985.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślan 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),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*, Sos pieczeniowy 100g (1),	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]: 2326.82 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 72.44 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; Witamina B12: 4.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.66 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; Magnez: 422.93 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina A: 2703.50 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 129.20 mg; Witamina E: 9.75 mg; Sód: 1976.04 mg; Wapń: 1149.45 mg;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślan 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.92 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 76.58 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; Witamina B12: 4.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.90 g; suma cukrów prostych: 79.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Magnez: 390.22 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina A: 3210.20 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 139.30 mg; Witamina E: 10.64 mg; Sód: 2395.87 mg; Wapń: 1230.46 mg;

wtorek 2026-03-17 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (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]: 2051.35 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 61.59 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; Witamina B12: 4.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Magnez: 413.76 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina A: 3106.95 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 125.79 mg; Witamina E: 8.01 mg; Sód: 1963.83 mg; Wapń: 958.77 mg;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślan 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),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), 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]: 2311.85 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; Witamina B12: 4.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.46 g; suma cukrów prostych: 82.78 g; Błonnik pokarmowy: 34.53 g; Magnez: 437.46 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A: 2956.45 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 137.19 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2135.23 mg; Wapń: 1156.37 mg;

wtorek 2026-03-17 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 maślan 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.92 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 76.58 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; Witamina B12: 4.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.90 g; suma cukrów prostych: 79.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Magnez: 390.22 mg; Żelazo: 11.46 mg; Witamina A: 3210.20 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 139.30 mg; Witamina E: 10.64 mg; Sód: 2395.87 mg; Wapń: 1230.46 mg;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślan 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , twaróg 50g(2) ^A , roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.92 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 59.38 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09 g; suma cukrów prostych: 81.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Magnez: 385.82 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A: 3038.50 mg; Witamina B6: 3.32 mg; Witamina C: 139.30 mg; Witamina E: 10.19 mg; Sód: 2029.07 mg; Wapń: 1122.46 mg;

wtorek 2026-03-17 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),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), 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]: 2351.05 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 73.15 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Witamina B12: 4.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.94 g; suma cukrów prostych: 82.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Magnez: 446.26 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina A: 3049.25 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 137.19 mg; Witamina E: 9.13 mg; Sód: 2521.63 mg; Wapń: 1310.77 mg;

wtorek 2026-03-17 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),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.05 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 66.19 g; Węglowodany ogółem: 275.48 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.71 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 21.60 g; Magnez: 331.36 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina A: 3128.75 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 129.95 mg; Witamina E: 9.81 mg; Sód: 2128.03 mg; Wapń: 1056.27 mg;

wtorek 2026-03-17 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (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]: 2051.35 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 61.59 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g; Witamina B12: 4.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; Magnez: 413.76 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina A: 3106.95 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 125.79 mg; Witamina E: 8.01 mg; Sód: 1963.83 mg; Wapń: 958.77 mg;

wtorek 2026-03-17 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, 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]: 2379.94 kcal; Białko ogółem: 139.51 g; Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany ogółem: 239.55 g; Witamina B12: 5.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.52 g; suma cukrów prostych: 57.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; Magnez: 453.82 mg; Żelazo: 14.24 mg; Witamina A: 2713.64 mg; Witamina B6: 4.35 mg; Witamina C: 184.57 mg; Witamina E: 9.04 mg; Sód: 2442.28 mg; Wapń: 981.81 mg;

wtorek 2026-03-17 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),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (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, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2565.12 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; Witamina B12: 6.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.39 g; suma cukrów prostych: 79.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.84 g; Magnez: 411.02 mg; Żelazo: 13.86 mg; Witamina A: 3575.00 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 139.30 mg; Witamina E: 11.57 mg; Sód: 2923.27 mg; Wapń: 1431.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-18 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,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 250g(1,2,3), sos czosnkowy 100g, 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]: 2609.78 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; Witamina B12: 5.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.97 g; suma cukrów prostych: 92.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; Magnez: 474.60 mg; Żelazo: 17.92 mg; Witamina A: 1897.20 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 228.47 mg; Witamina E: 11.97 mg; Sód: 1966.27 mg; Wapń: 1736.57 mg;

środa 2026-03-18 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,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.74 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; Witamina B12: 4.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.52 g; suma cukrów prostych: 124.39 g; Błonnik pokarmowy: 16.83 g; Magnez: 326.10 mg; Żelazo: 9.31 mg; Witamina A: 1909.20 mg; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 65.69 mg; Witamina E: 9.89 mg; Sód: 2608.61 mg; Wapń: 1162.16 mg;

środa 2026-03-18 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,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy z serem b/c 350g.(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: Biskopki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2356.93 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 73.16 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.29 g; suma cukrów prostych: 60.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Magnez: 392.55 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina A: 1278.90 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 188.83 mg; Witamina E: 8.76 mg; Sód: 2025.42 mg; Wapń: 1432.77 mg;

środa 2026-03-18 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,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 250g(1,2,3), 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]: 2609.02 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g; Witamina B12: 5.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.97 g; suma cukrów prostych: 92.38 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; Magnez: 474.48 mg; Żelazo: 17.91 mg; Witamina A: 1897.20 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 228.31 mg; Witamina E: 11.97 mg; Sód: 1966.19 mg; Wapń: 1736.36 mg;

środa 2026-03-18 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,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.74 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; Witamina B12: 4.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.52 g; suma cukrów prostych: 124.39 g; Błonnik pokarmowy: 16.83 g; Magnez: 326.10 mg; Żelazo: 9.31 mg; Witamina A: 1909.20 mg; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 65.69 mg; Witamina E: 9.89 mg; Sód: 2608.61 mg; Wapń: 1162.16 mg;

środa 2026-03-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(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,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.54 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 48.50 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.89 g; suma cukrów prostych: 116.70 g; Błonnik pokarmowy: 16.83 g; Magnez: 306.50 mg; Żelazo: 8.80 mg; Witamina A: 744.30 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 65.69 mg; Witamina E: 6.22 mg; Sód: 1440.21 mg; Wapń: 1043.56 mg;

środa 2026-03-18 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),	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 250g(1,2,3), 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]: 2666.22 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 89.15 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; Witamina B12: 5.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.26 g; suma cukrów prostych: 88.22 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; Magnez: 466.28 mg; Żelazo: 18.01 mg; Witamina A: 1974.00 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 227.31 mg; Witamina E: 12.14 mg; Sód: 2289.59 mg; Wapń: 1720.76 mg;

środa 2026-03-18 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,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 250g(1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2547.22 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.55 g; suma cukrów prostych: 97.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Magnez: 407.48 mg; Żelazo: 15.09 mg; Witamina A: 1571.80 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 101.57 mg; Witamina E: 10.31 mg; Sód: 2105.19 mg; Wapń: 1420.46 mg;

środa 2026-03-18 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,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy z serem b/c 350g.(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]: 2356.93 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 73.16 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.29 g; suma cukrów prostych: 60.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Magnez: 392.55 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina A: 1278.90 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 188.83 mg; Witamina E: 8.76 mg; Sód: 2025.42 mg; Wapń: 1432.77 mg;

środa 2026-03-18 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 2026-03-18 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,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), 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), Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2621.44 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 89.25 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; Witamina B12: 5.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.00 g; suma cukrów prostych: 124.43 g; Błonnik pokarmowy: 16.83 g; Magnez: 334.90 mg; Żelazo: 9.51 mg; Witamina A: 2002.00 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 65.69 mg; Witamina E: 10.09 mg; Sód: 2995.01 mg; Wapń: 1316.56 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-19 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,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, 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), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3017.95 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodany ogółem: 411.23 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.57 g; suma cukrów prostych: 72.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Magnez: 522.45 mg; Żelazo: 15.16 mg; Witamina A: 876.41 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 105.16 mg; Witamina E: 10.48 mg; Sód: 3941.87 mg; Wapń: 923.11 mg;

czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2419.86 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 76.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; Magnez: 299.57 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A: 908.10 mg; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 131.35 mg; Witamina E: 8.02 mg; Sód: 3692.49 mg; Wapń: 869.60 mg;

czwartek 2026-03-19 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,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: sok owocowy 100% 200ml. 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.30 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.54 g; suma cukrów prostych: 85.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; Magnez: 545.29 mg; Żelazo: 17.96 mg; Witamina A: 723.01 mg; Witamina B6: 3.69 mg; Witamina C: 112.06 mg; Witamina E: 6.71 mg; Sód: 3935.87 mg; Wapń: 831.10 mg;

czwartek 2026-03-19 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,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, 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), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok owocowy 100% 200ml. 1szt.,		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3062.95 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 88.46 g; Węglowodany ogółem: 421.23 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.58 g; suma cukrów prostych: 81.63 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Magnez: 527.45 mg; Żelazo: 15.36 mg; Witamina A: 878.41 mg; Witamina B6: 3.81 mg; Witamina C: 107.46 mg; Witamina E: 10.49 mg; Sód: 3943.87 mg; Wapń: 932.11 mg;

czwartek 2026-03-19 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)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2419.86 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 330.67 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 76.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; Magnez: 299.57 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A: 908.10 mg; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 131.35 mg; Witamina E: 8.02 mg; Sód: 3692.49 mg; Wapń: 869.60 mg;

czwartek 2026-03-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.76 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 49.52 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; Witamina B12: 2.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37 g; suma cukrów prostych: 76.80 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Magnez: 291.67 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A: 825.50 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 131.35 mg; Witamina E: 7.51 mg; Sód: 3288.39 mg; Wapń: 859.00 mg;

czwartek 2026-03-19 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),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, 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), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3151.55 kcal; Białko ogółem: 141.69 g; Tłuszcz: 98.76 g; Węglowodany ogółem: 411.27 g; Witamina B12: 4.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.97 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Magnez: 534.85 mg; Żelazo: 15.44 mg; Witamina A: 986.81 mg; Witamina B6: 3.79 mg; Witamina C: 105.16 mg; Witamina E: 10.63 mg; Sód: 4301.07 mg; Wapń: 1245.91 mg;

czwartek 2026-03-19 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),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	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]: 2697.45 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 93.48 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 55.38 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Magnez: 368.15 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 989.61 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 128.66 mg; Witamina E: 10.70 mg; Sód: 2995.17 mg; Wapń: 834.61 mg;

czwartek 2026-03-19 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,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: sok owocowy 100% 200ml. 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.30 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.54 g; suma cukrów prostych: 85.00 g; Błonnik pokarmowy: 40.56 g; Magnez: 545.29 mg; Żelazo: 17.96 mg; Witamina A: 723.01 mg; Witamina B6: 3.69 mg; Witamina C: 112.06 mg; Witamina E: 6.71 mg; Sód: 3935.87 mg; Wapń: 831.10 mg;

czwartek 2026-03-19 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 2026-03-19 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,	selerowa z ryżem 400 ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2544.76 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 75.56 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; suma cukrów prostych: 78.41 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Magnez: 307.97 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina A: 911.20 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 131.35 mg; Witamina E: 8.16 mg; Sód: 3914.59 mg; Wapń: 922.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-20 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, sałatka z ogórkiem kisz150g (3,11,13), Sos koperkowy 100g (1,2), 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]: 2426.64 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 78.34 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; Witamina B12: 8.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.20 g; suma cukrów prostych: 96.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Magnez: 493.85 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina A: 1893.29 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 108.75 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 3691.76 mg; Wapń: 1103.44 mg;

piątek 2026-03-20 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Filet z miruny 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]: 2389.77 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; Witamina B12: 7.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.64 g; suma cukrów prostych: 97.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Magnez: 394.70 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A: 2039.90 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 155.00 mg; Witamina E: 11.99 mg; Sód: 2614.36 mg; Wapń: 1192.17 mg;

piątek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb pszenno-żytni 150g (1), parowany 100g (4,13), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, sałatka z ogórkiem kisz150g (3,11,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	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]: 2263.22 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Witamina B12: 8.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 82.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Magnez: 444.86 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A: 2000.07 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 125.92 mg; Witamina E: 7.61 mg; Sód: 2632.45 mg; Wapń: 973.92 mg;

piątek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, sałatka z ogórkiem kisz150g (3,11,13), Sos koperkowy 100g (1,2), 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]: 2502.09 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; Witamina B12: 8.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.47 g; suma cukrów prostych: 104.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Magnez: 504.76 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A: 2045.11 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 119.66 mg; Witamina E: 9.74 mg; Sód: 3975.40 mg; Wapń: 1117.99 mg;

piątek 2026-03-20 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Filet z miruny 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]: 2389.77 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; Witamina B12: 7.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.64 g; suma cukrów prostych: 97.34 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Magnez: 394.70 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A: 2039.90 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 155.00 mg; Witamina E: 11.99 mg; Sód: 2614.36 mg; Wapń: 1192.17 mg;

piątek 2026-03-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13) [^] , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(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]: 2314.97 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Witamina B12: 7.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 97.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Magnez: 394.60 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina A: 1958.50 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 155.00 mg; Witamina E: 11.74 mg; Sód: 2613.46 mg; Wapń: 1190.57 mg;

piątek 2026-03-20 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),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, sałatka z ogórkiem kisz150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	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]: 2681.44 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 104.34 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; Witamina B12: 8.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.47 g; suma cukrów prostych: 98.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.41 g; Magnez: 494.05 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina A: 2144.49 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 109.55 mg; Witamina E: 10.19 mg; Sód: 3684.36 mg; Wapń: 1003.04 mg;

piątek 2026-03-20 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), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny 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]: 2430.08 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; Witamina B12: 7.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40 g; suma cukrów prostych: 128.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.67 g; Magnez: 383.88 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A: 2135.63 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 156.41 mg; Witamina E: 13.35 mg; Sód: 2298.88 mg; Wapń: 848.39 mg;

piątek 2026-03-20 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,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny 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]: 2263.22 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Witamina B12: 8.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 82.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Magnez: 444.86 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A: 2000.07 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 125.92 mg; Witamina E: 7.61 mg; Sód: 2632.45 mg; Wapń: 973.92 mg;

piątek 2026-03-20 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 mroz. 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, Grysikowa 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 2026-03-20 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 fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny 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]: 2378.87 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; Witamina B12: 7.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38 g; suma cukrów prostych: 99.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Magnez: 393.10 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A: 1951.10 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 155.00 mg; Witamina E: 11.80 mg; Sód: 2260.76 mg; Wapń: 1114.57 mg;

Dietetyk

.....