

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-21 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2178.34 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.89 g; suma cukrów prostych: 93.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Magnez: 320.42 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 1266.25 mg; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 207.11 mg; Witamina E: 11.85 mg; Sód: 3855.68 mg; Wapń: 949.95 mg;

sobota 2026-03-21 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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]: 1917.84 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 56.24 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Magnez: 226.94 mg; Żelazo: 7.65 mg; Witamina A: 1007.86 mg; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 92.65 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 2406.68 mg; Wapń: 905.14 mg;

sobota 2026-03-21 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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]: 1953.02 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; Witamina B12: 2.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 82.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Magnez: 329.89 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina A: 1371.91 mg; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 207.23 mg; Witamina E: 10.63 mg; Sód: 3592.80 mg; Wapń: 864.74 mg;

sobota 2026-03-21 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2256.34 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.89 g; suma cukrów prostych: 93.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Magnez: 320.42 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 1266.25 mg; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 207.11 mg; Witamina E: 11.85 mg; Sód: 3855.68 mg; Wapń: 949.95 mg;

sobota 2026-03-21 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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]: 1917.84 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 56.24 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 76.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Magnez: 226.94 mg; Żelazo: 7.65 mg; Witamina A: 1007.86 mg; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 92.65 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 2406.68 mg; Wapń: 905.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-03-21 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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]: 1843.04 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 278.22 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.53 g; suma cukrów prostych: 76.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Magnez: 226.84 mg; Żelazo: 7.64 mg; Witamina A: 926.46 mg; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 92.65 mg; Witamina E: 7.97 mg; Sód: 2405.78 mg; Wapń: 903.54 mg;

sobota 2026-03-21 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2227.34 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; Witamina B12: 4.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 94.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; Magnez: 324.92 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina A: 1268.75 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 207.11 mg; Witamina E: 11.86 mg; Sód: 3876.18 mg; Wapń: 997.95 mg;

sobota 2026-03-21 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2002.92 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 73.31 g; Węglowodany ogółem: 261.48 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; suma cukrów prostych: 77.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; Magnez: 237.32 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina A: 896.59 mg; Witamina B6: 1.54 mg; Witamina C: 86.91 mg; Witamina E: 9.99 mg; Sód: 3838.32 mg; Wapń: 770.11 mg;

sobota 2026-03-21 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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]: 1953.02 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g; Witamina B12: 2.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 82.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Magnez: 329.89 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina A: 1371.91 mg; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 207.23 mg; Witamina E: 10.63 mg; Sód: 3592.80 mg; Wapń: 864.74 mg;

sobota 2026-03-21 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^, 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]: 2528.47 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 109.92 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; Witamina B12: 5.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.16 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Magnez: 468.05 mg; Żelazo: 15.40 mg; Witamina A: 4446.99 mg; Witamina B6: 4.62 mg; Witamina C: 152.25 mg; Witamina E: 10.22 mg; Sód: 1951.21 mg; Wapń: 855.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-03-21		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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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]: 2075.04 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 67.08 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; Witamina B12: 3.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.10 g; suma cukrów prostych: 76.58 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Magnez: 241.34 mg; Żelazo: 8.21 mg; Witamina A: 1100.66 mg; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 92.65 mg; Witamina E: 8.51 mg; Sód: 3065.88 mg; Wapń: 1061.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-22 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*, sałatka z kapusty czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.27 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 80.32 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.02 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Magnez: 394.53 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina A: 1252.59 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 180.61 mg; Witamina E: 10.82 mg; Sód: 4033.41 mg; Wapń: 1257.88 mg;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.31 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Magnez: 322.84 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1283.10 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.37 mg; Sód: 3390.91 mg; Wapń: 1025.53 mg;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

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

niedziela 2026-03-22 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*, sałatka z kapusty czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.27 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 82.32 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.21 g; suma cukrów prostych: 76.70 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Magnez: 404.53 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina A: 1268.59 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 180.61 mg; Witamina E: 10.85 mg; Sód: 4071.41 mg; Wapń: 1360.88 mg;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.31 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Magnez: 322.84 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1283.10 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.37 mg; Sód: 3390.91 mg; Wapń: 1025.53 mg;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	Masło 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]: 2154.51 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 287.19 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Magnez: 322.74 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A: 1201.70 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.12 mg; Sód: 3390.01 mg; Wapń: 1023.93 mg;

niedziela 2026-03-22 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*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 82.84 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.53 g; suma cukrów prostych: 80.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; Magnez: 399.33 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A: 1273.59 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 180.61 mg; Witamina E: 10.86 mg; Sód: 4057.41 mg; Wapń: 1308.88 mg;

niedziela 2026-03-22 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*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.97 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; suma cukrów prostych: 89.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; Magnez: 298.44 mg; Żelazo: 9.16 mg; Witamina A: 1382.01 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 212.52 mg; Witamina E: 12.00 mg; Sód: 3211.34 mg; Wapń: 814.12 mg;

niedziela 2026-03-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

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

niedziela 2026-03-22 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^, 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 2026-03-22 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]: 2386.31 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.55 g; suma cukrów prostych: 88.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Magnez: 328.34 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A: 1317.60 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 134.58 mg; Witamina E: 7.34 mg; Sód: 3106.41 mg; Wapń: 1150.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-23 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), Szyńska Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2984.48 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 459.40 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.49 g; suma cukrów prostych: 134.38 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Magnez: 436.75 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina A: 1131.56 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 177.85 mg; Witamina E: 9.55 mg; Sód: 2446.43 mg; Wapń: 994.11 mg;

poniedziałek 2026-03-23 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, pomidor malinowy 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g, Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	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 jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.09 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 65.58 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; Witamina B12: 3.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.69 g; suma cukrów prostych: 123.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g; Magnez: 260.20 mg; Żelazo: 7.35 mg; Witamina A: 2092.60 mg; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 94.02 mg; Witamina E: 7.55 mg; Sód: 1823.22 mg; Wapń: 967.86 mg;

poniedziałek 2026-03-23 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	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]: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; Witamina B12: 3.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.48 g; suma cukrów prostych: 107.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Magnez: 481.95 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina A: 709.26 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 61.59 mg; Witamina E: 7.37 mg; Sód: 2630.83 mg; Wapń: 1053.41 mg;

poniedziałek 2026-03-23 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), Szyńska Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3044.48 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 465.60 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.68 g; suma cukrów prostych: 138.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Magnez: 453.75 mg; Żelazo: 13.36 mg; Witamina A: 1147.56 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 178.85 mg; Witamina E: 9.58 mg; Sód: 2509.43 mg; Wapń: 1164.11 mg;

poniedziałek 2026-03-23 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, pomidor malinowy 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g, Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	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 jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.09 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 65.58 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; Witamina B12: 3.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.69 g; suma cukrów prostych: 123.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g; Magnez: 260.20 mg; Żelazo: 7.35 mg; Witamina A: 2092.60 mg; Witamina B6: 2.15 mg; Witamina C: 94.02 mg; Witamina E: 7.55 mg; Sód: 1823.22 mg; Wapń: 967.86 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bulka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	Masło 10g(2), bulka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2104.49 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz: 45.27 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; Witamina B12: 3.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69 g; suma cukrów prostych: 122.97 g; Błonnik pokarmowy: 17.74 g; Magnez: 252.30 mg; Żelazo: 6.56 mg; Witamina A: 2010.00 mg; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 94.02 mg; Witamina E: 7.04 mg; Sód: 1419.12 mg; Wapń: 957.26 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bulka z ziarnami 70g (1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3033.48 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 461.15 g; Witamina B12: 3.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.63 g; suma cukrów prostych: 135.93 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Magnez: 441.25 mg; Żelazo: 13.36 mg; Witamina A: 1134.06 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 177.85 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 2466.93 mg; Wapń: 1042.11 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1)^, Szynka Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Knedle z truskawkami 350g (1), Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	bulka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2727.88 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 386.47 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.80 g; suma cukrów prostych: 122.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Magnez: 325.55 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A: 1205.36 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 174.85 mg; Witamina E: 9.60 mg; Sód: 2311.03 mg; Wapń: 863.71 mg;

poniedziałek 2026-03-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bulka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	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]: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; Witamina B12: 3.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.48 g; suma cukrów prostych: 107.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; Magnez: 481.95 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina A: 709.26 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 61.59 mg; Witamina E: 7.37 mg; Sód: 2630.83 mg; Wapń: 1053.41 mg;

poniedziałek 2026-03-23 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*, brokuły 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]: 2566.68 kcal; Białko ogółem: 143.52 g; Tłuszcz: 86.83 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; suma cukrów prostych: 65.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Magnez: 490.28 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A: 1814.59 mg; Witamina B6: 5.56 mg; Witamina C: 225.77 mg; Witamina E: 7.51 mg; Sód: 1661.02 mg; Wapń: 1083.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-03-23		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), Szyńka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, pomidor malinowy 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	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 jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2541.89 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 79.69 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; Witamina B12: 3.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.10 g; suma cukrów prostych: 123.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g; Magnez: 275.00 mg; Żelazo: 8.58 mg; Witamina A: 2093.80 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 94.02 mg; Witamina E: 7.92 mg; Sód: 2567.42 mg; Wapń: 979.36 mg;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-24 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), kielbasa szynkowa dębowa 50g, jabłko deserowe 1 szt., pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.38 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.55 g; suma cukrów prostych: 81.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Magnez: 456.89 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina A: 2806.12 mg; Witamina B6: 3.45 mg; Witamina C: 134.83 mg; Witamina E: 8.50 mg; Sód: 2347.84 mg; Wapń: 1147.12 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.02 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 67.77 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; suma cukrów prostych: 68.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; Magnez: 360.32 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A: 2848.10 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 107.08 mg; Witamina E: 8.04 mg; Sód: 1797.07 mg; Wapń: 1044.46 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por., Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk. 150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.60 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 61.80 g; Węglowodany ogółem: 273.76 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.17 g; suma cukrów prostych: 62.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Magnez: 393.93 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A: 1114.92 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 118.77 mg; Witamina E: 5.16 mg; Sód: 2239.88 mg; Wapń: 1021.18 mg;

wtorek 2026-03-24 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), kielbasa szynkowa dębowa 50g, jabłko deserowe 1 szt., pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 63.83 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.82 g; suma cukrów prostych: 89.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Magnez: 467.80 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina A: 2957.94 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 145.74 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2631.48 mg; Wapń: 1161.67 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.92 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 67.59 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 66.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; Magnez: 353.12 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina A: 2751.80 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 86.38 mg; Witamina E: 6.95 mg; Sód: 1789.87 mg; Wapń: 1036.36 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.61 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; Witamina B12: 4.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.93 g; suma cukrów prostych: 66.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; Magnez: 359.71 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina A: 2815.42 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 88.15 mg; Witamina E: 7.09 mg; Sód: 1859.86 mg; Wapń: 1060.19 mg;

wtorek 2026-03-24 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), kielbasa szynkowa dębowa 50g, jabłko deserowe 1 szt. , pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser żółty 30g (2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.58 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 70.27 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; Witamina B12: 4.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.35 g; suma cukrów prostych: 81.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; Magnez: 466.19 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A: 2888.92 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 134.83 mg; Witamina E: 8.61 mg; Sód: 2617.24 mg; Wapń: 1389.22 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kielbasa szynkowa dębowa 50g, jabłko deserowe 1 szt. , pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), serek tartare 2 szt. (40g),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.88 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 73.18 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; Witamina B12: 4.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.17 g; suma cukrów prostych: 85.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Magnez: 462.59 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A: 3418.42 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 129.79 mg; Witamina E: 11.15 mg; Sód: 2929.24 mg; Wapń: 1198.12 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , kielbasa szynkowa dębowa 50g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk.150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.30 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 269.34 g; Witamina B12: 3.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.02 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Magnez: 392.93 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina A: 1351.92 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 165.03 mg; Witamina E: 6.56 mg; Sód: 2562.58 mg; Wapń: 990.58 mg;

wtorek 2026-03-24 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, serek tartare 2 szt. (40g), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2498.72 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; Witamina B12: 5.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.74 g; suma cukrów prostych: 90.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g; Magnez: 387.32 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina A: 3423.10 mg; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 107.78 mg; Witamina E: 9.93 mg; Sód: 2768.07 mg; Wapń: 1208.46 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-25 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), 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)^, gulasz z soczewicą 250g (1,8,13), 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]: 2244.56 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 70.67 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; Witamina B12: 3.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 84.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Magnez: 362.23 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina A: 1265.00 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 213.48 mg; Witamina E: 8.36 mg; Sód: 2262.46 mg; Wapń: 1208.54 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne 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)^, potrawka drobiowa 150g (1,13), brokuły z wody 150g, Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.42 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 81.85 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.81 g; suma cukrów prostych: 106.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Magnez: 331.47 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina A: 2159.10 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 173.98 mg; Witamina E: 11.41 mg; Sód: 2151.31 mg; Wapń: 971.92 mg;

środa 2026-03-25 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)^, potrawka drobiowa 150g (1,13), Kasza gryczana 200 g, brokuły z wody 150g, 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]: 2023.77 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; Witamina B12: 3.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.73 g; suma cukrów prostych: 49.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Magnez: 403.57 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina A: 1739.20 mg; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 274.52 mg; Witamina E: 9.53 mg; Sód: 2035.91 mg; Wapń: 1270.37 mg;

środa 2026-03-25 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), 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)^, gulasz z soczewicą 250g (1,8,13), 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]: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; Witamina B12: 3.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.71 g; suma cukrów prostych: 88.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Magnez: 379.23 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina A: 1281.00 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 214.48 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2325.46 mg; Wapń: 1378.54 mg;

środa 2026-03-25 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)^, 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)^, potrawka drobiowa 150g (1,13), brokuły z wody 150g, 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]: 2367.30 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; Witamina B12: 3.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.92 g; suma cukrów prostych: 109.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Magnez: 346.47 mg; Żelazo: 10.01 mg; Witamina A: 2352.35 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 183.51 mg; Witamina E: 13.16 mg; Sód: 2166.72 mg; Wapń: 999.49 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne 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, brokuły z wody 150g, Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.40 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 48.63 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 99.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; Magnez: 323.55 mg; Żelazo: 8.51 mg; Witamina A: 1047.70 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 170.89 mg; Witamina E: 8.25 mg; Sód: 1235.35 mg; Wapń: 879.45 mg;

środa 2026-03-25 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), 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)^, gulasz z soczewicą 250g (1,8,13), 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]: 2354.56 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Witamina B12: 3.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.92 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Magnez: 371.03 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina A: 1357.80 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 213.48 mg; Witamina E: 8.56 mg; Sód: 2648.86 mg; Wapń: 1362.94 mg;

środa 2026-03-25 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)^, gulasz z soczewicą 250g (1,8,13), 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]: 2346.21 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 81.04 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; Witamina B12: 2.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.05 g; suma cukrów prostych: 99.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Magnez: 364.13 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A: 1064.40 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 108.94 mg; Witamina E: 8.40 mg; Sód: 2495.66 mg; Wapń: 1146.94 mg;

środa 2026-03-25 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)^, potrawka drobiowa 150g (1,13), Kasza gryczana 200 g, brokuły z wody 150g, 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]: 2023.77 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; Witamina B12: 3.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.73 g; suma cukrów prostych: 49.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Magnez: 403.57 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina A: 1739.20 mg; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 274.52 mg; Witamina E: 9.53 mg; Sód: 2035.91 mg; Wapń: 1270.37 mg;

środa 2026-03-25 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]: 2690.97 kcal; Białko ogółem: 126.27 g; Tłuszcz: 117.33 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; Witamina B12: 6.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.75 g; suma cukrów prostych: 81.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; Magnez: 469.85 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina A: 1846.55 mg; Witamina B6: 4.38 mg; Witamina C: 190.37 mg; Witamina E: 9.72 mg; Sód: 1006.31 mg; Wapń: 1255.66 mg;

środa 2026-03-25 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne 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)^, potrawka drobiowa 150g (1,13), brokuły z wody 150g, Kasza jęczmienna 200 g(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2442.92 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 93.00 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.21 g; suma cukrów prostych: 106.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Magnez: 340.27 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A: 2251.90 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 173.98 mg; Witamina E: 11.61 mg; Sód: 2537.71 mg; Wapń: 1126.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-26 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2940.32 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 100.27 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; Witamina B12: 4.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.55 g; suma cukrów prostych: 79.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Magnez: 438.27 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina A: 848.60 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 153.19 mg; Witamina E: 14.46 mg; Sód: 3262.07 mg; Wapń: 970.31 mg;

czwartek 2026-03-26 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 90g , rukola 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), cukinia gotowana 150g , ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.05 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 88.60 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Magnez: 327.92 mg; Żelazo: 9.56 mg; Witamina A: 972.40 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 120.93 mg; Witamina E: 8.64 mg; Sód: 4483.94 mg; Wapń: 866.13 mg;

czwartek 2026-03-26 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g , Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , 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]: 2391.95 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 68.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Magnez: 476.62 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A: 796.40 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 92.43 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 5552.54 mg; Wapń: 671.23 mg;

czwartek 2026-03-26 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , 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]: 3018.32 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 100.91 g; Węglowodany ogółem: 399.72 g; Witamina B12: 4.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.55 g; suma cukrów prostych: 79.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; Magnez: 438.27 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina A: 848.60 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 153.19 mg; Witamina E: 14.46 mg; Sód: 3262.07 mg; Wapń: 970.31 mg;

czwartek 2026-03-26 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), cukinia gotowana 150g , ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.05 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 88.60 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Magnez: 327.92 mg; Żelazo: 9.56 mg; Witamina A: 972.40 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 120.93 mg; Witamina E: 8.64 mg; Sód: 4483.94 mg; Wapń: 866.13 mg;

czwartek 2026-03-26 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), cukinia gotowana 150g , ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*,	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]: 2331.15 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.77 g; suma cukrów prostych: 68.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Magnez: 323.02 mg; Żelazo: 8.89 mg; Witamina A: 889.80 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 120.93 mg; Witamina E: 8.17 mg; Sód: 4055.84 mg; Wapń: 859.13 mg;

czwartek 2026-03-26 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),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , rosół 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3073.92 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 110.67 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; Witamina B12: 4.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.95 g; suma cukrów prostych: 79.95 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Magnez: 450.67 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A: 959.00 mg; Witamina B6: 3.32 mg; Witamina C: 153.19 mg; Witamina E: 14.62 mg; Sód: 3621.27 mg; Wapń: 1293.11 mg;

czwartek 2026-03-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , rosół 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2653.22 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 107.99 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; suma cukrów prostych: 62.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.38 g; Magnez: 287.07 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina A: 989.40 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 176.69 mg; Witamina E: 14.73 mg; Sód: 2405.17 mg; Wapń: 962.51 mg;

czwartek 2026-03-26 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,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g , Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, rosół 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.95 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 68.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.12 g; Magnez: 476.62 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A: 796.40 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 92.43 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 5552.54 mg; Wapń: 671.23 mg;

czwartek 2026-03-26 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]: 2592.99 kcal; Białko ogółem: 131.01 g; Tłuszcz: 126.10 g; Węglowodany ogółem: 211.39 g; Witamina B12: 5.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.76 g; suma cukrów prostych: 70.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Magnez: 313.90 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A: 4596.86 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 114.57 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 1400.75 mg; Wapń: 823.49 mg;

czwartek 2026-03-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 30g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), cukinia gotowana 150g , ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , rosół 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2786.05 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 108.67 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.46 g; suma cukrów prostych: 68.93 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Magnez: 336.92 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 973.60 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 120.93 mg; Witamina E: 8.91 mg; Sód: 5115.74 mg; Wapń: 873.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-27 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 makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g (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]: 2528.90 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 83.63 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; Witamina B12: 8.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.48 g; suma cukrów prostych: 96.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Magnez: 446.73 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina A: 1381.14 mg; Witamina B6: 3.80 mg; Witamina C: 130.64 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 3867.27 mg; Wapń: 1095.46 mg;

piątek 2026-03-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, 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)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.76 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Witamina B12: 8.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.90 g; suma cukrów prostych: 93.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 374.28 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A: 2187.67 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 128.83 mg; Witamina E: 10.66 mg; Sód: 3837.68 mg; Wapń: 1175.74 mg;

piątek 2026-03-27 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 (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g (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]: 2227.37 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; suma cukrów prostych: 82.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Magnez: 456.94 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A: 1351.41 mg; Witamina B6: 3.87 mg; Witamina C: 131.65 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 3548.07 mg; Wapń: 972.75 mg;

piątek 2026-03-27 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, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g (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]: 2604.35 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; Witamina B12: 8.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.75 g; suma cukrów prostych: 104.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Magnez: 457.64 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina A: 1532.95 mg; Witamina B6: 3.90 mg; Witamina C: 141.55 mg; Witamina E: 8.92 mg; Sód: 4150.91 mg; Wapń: 1110.01 mg;

piątek 2026-03-27 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), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, 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)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2472.76 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; Witamina B12: 8.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.90 g; suma cukrów prostych: 93.00 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 374.28 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A: 2187.67 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 128.83 mg; Witamina E: 10.66 mg; Sód: 3837.68 mg; Wapń: 1175.74 mg;

piątek 2026-03-27 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), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.17 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Witamina B12: 7.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; suma cukrów prostych: 94.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; Magnez: 380.44 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina A: 1854.25 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 131.91 mg; Witamina E: 10.06 mg; Sód: 1756.20 mg; Wapń: 1039.30 mg;

piątek 2026-03-27 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 makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g (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]: 2790.90 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 109.63 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; Witamina B12: 7.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.84 g; suma cukrów prostych: 98.21 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Magnez: 446.93 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina A: 1632.34 mg; Witamina B6: 3.80 mg; Witamina C: 131.44 mg; Witamina E: 9.36 mg; Sód: 3859.87 mg; Wapń: 995.06 mg;

piątek 2026-03-27 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 makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, 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]: 2449.84 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 81.74 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; Witamina B12: 7.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; suma cukrów prostych: 125.88 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; Magnez: 357.68 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A: 2033.71 mg; Witamina B6: 3.56 mg; Witamina C: 133.19 mg; Witamina E: 11.85 mg; Sód: 3405.13 mg; Wapń: 843.69 mg;

piątek 2026-03-27 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 makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g (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]: 2227.37 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; suma cukrów prostych: 82.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; Magnez: 456.94 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A: 1351.41 mg; Witamina B6: 3.87 mg; Witamina C: 131.65 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 3548.07 mg; Wapń: 972.75 mg;

piątek 2026-03-27 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]: 2056.54 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 222.50 g; Witamina B12: 4.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.22 g; suma cukrów prostych: 47.39 g; Błonnik pokarmowy: 20.48 g; Magnez: 377.65 mg; Żelazo: 9.51 mg; Witamina A: 2220.14 mg; Witamina B6: 3.63 mg; Witamina C: 205.73 mg; Witamina E: 7.28 mg; Sód: 1775.56 mg; Wapń: 1096.63 mg;

piątek 2026-03-27 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 makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, 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)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), 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]: 2469.06 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 81.03 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; Witamina B12: 8.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.73 g; suma cukrów prostych: 95.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 372.68 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina A: 2098.87 mg; Witamina B6: 3.67 mg; Witamina C: 128.83 mg; Witamina E: 10.47 mg; Sód: 3484.08 mg; Wapń: 1098.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2023.70 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 59.92 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g; Witamina B12: 2.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 91.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Magnez: 281.74 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A: 1187.81 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 197.75 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 2802.04 mg; Wapń: 940.03 mg;

sobota 2026-03-28 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, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2138.54 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Witamina B12: 2.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; suma cukrów prostych: 80.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; Magnez: 279.70 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A: 860.20 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 114.94 mg; Witamina E: 6.85 mg; Sód: 1662.16 mg; Wapń: 892.10 mg;

sobota 2026-03-28 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,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 1911.50 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węglowodany ogółem: 260.25 g; Witamina B12: 2.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.43 g; suma cukrów prostych: 80.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Magnez: 311.74 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A: 1184.01 mg; Witamina B6: 1.78 mg; Witamina C: 194.75 mg; Witamina E: 8.97 mg; Sód: 2980.14 mg; Wapń: 850.93 mg;

sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2101.70 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 60.56 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; Witamina B12: 2.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 91.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Magnez: 281.74 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A: 1187.81 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 197.75 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 2802.04 mg; Wapń: 940.03 mg;

sobota 2026-03-28 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, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2138.54 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Witamina B12: 2.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; suma cukrów prostych: 80.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; Magnez: 279.70 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A: 860.20 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 114.94 mg; Witamina E: 6.85 mg; Sód: 1662.16 mg; Wapń: 892.10 mg;

sobota 2026-03-28 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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,	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2063.74 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 50.94 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; Witamina B12: 2.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.70 g; suma cukrów prostych: 80.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; Magnez: 279.60 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 778.80 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 114.94 mg; Witamina E: 6.60 mg; Sód: 1661.26 mg; Wapń: 890.50 mg;

sobota 2026-03-28 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 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),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2072.70 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 287.31 g; Witamina B12: 3.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 92.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Magnez: 286.24 mg; Żelazo: 10.45 mg; Witamina A: 1190.31 mg; Witamina B6: 1.84 mg; Witamina C: 197.75 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 2822.54 mg; Wapń: 988.03 mg;

sobota 2026-03-28 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),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 1848.28 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 64.45 g; Węglowodany ogółem: 239.90 g; Witamina B12: 2.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 75.15 g; Błonnik pokarmowy: 13.48 g; Magnez: 198.64 mg; Żelazo: 8.61 mg; Witamina A: 818.15 mg; Witamina B6: 1.18 mg; Witamina C: 77.55 mg; Witamina E: 6.62 mg; Sód: 2784.68 mg; Wapń: 760.19 mg;

sobota 2026-03-28 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,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 1911.50 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węglowodany ogółem: 260.25 g; Witamina B12: 2.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.43 g; suma cukrów prostych: 80.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; Magnez: 311.74 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A: 1184.01 mg; Witamina B6: 1.78 mg; Witamina C: 194.75 mg; Witamina E: 8.97 mg; Sód: 2980.14 mg; Wapń: 850.93 mg;

sobota 2026-03-28 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^, 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]: 2528.47 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 109.92 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; Witamina B12: 5.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.16 g; suma cukrów prostych: 67.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; Magnez: 468.05 mg; Żelazo: 15.40 mg; Witamina A: 4446.99 mg; Witamina B6: 4.62 mg; Witamina C: 152.25 mg; Witamina E: 10.22 mg; Sód: 1951.21 mg; Wapń: 855.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-03-28		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 , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz z indyka 250g (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), 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]: 2295.74 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.27 g; suma cukrów prostych: 80.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.69 g; Magnez: 294.10 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A: 953.00 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 114.94 mg; Witamina E: 7.14 mg; Sód: 2321.36 mg; Wapń: 1048.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(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*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), 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]: 2279.42 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.16 g; suma cukrów prostych: 64.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Magnez: 410.28 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1354.09 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.45 mg; Sód: 3881.41 mg; Wapń: 1281.78 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(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*, Marchew gotowana 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]: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 83.44 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.19 g; suma cukrów prostych: 64.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Magnez: 312.72 mg; Żelazo: 8.73 mg; Witamina A: 3639.00 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 120.03 mg; Witamina E: 9.22 mg; Sód: 3061.44 mg; Wapń: 1151.31 mg;

niedziela 2026-03-29 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*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2114.58 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 77.37 g; Węglowodany ogółem: 249.61 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.07 g; suma cukrów prostych: 66.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Magnez: 442.63 mg; Żelazo: 16.09 mg; Witamina A: 1533.12 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 120.09 mg; Witamina E: 8.59 mg; Sód: 4469.45 mg; Wapń: 859.26 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(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*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), 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]: 2329.42 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 81.35 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.35 g; suma cukrów prostych: 68.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Magnez: 420.28 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 1370.09 mg; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 3919.41 mg; Wapń: 1384.78 mg;

niedziela 2026-03-29 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)*, 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*, Marchew gotowana 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]: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 83.44 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.19 g; suma cukrów prostych: 64.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; Magnez: 312.72 mg; Żelazo: 8.73 mg; Witamina A: 3639.00 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 120.03 mg; Witamina E: 9.22 mg; Sód: 3061.44 mg; Wapń: 1151.31 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(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*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2030.48 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; suma cukrów prostych: 71.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Magnez: 312.32 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A: 1260.70 mg; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 134.48 mg; Witamina E: 7.55 mg; Sód: 3129.71 mg; Wapń: 1164.63 mg;

niedziela 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(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*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), 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]: 2374.22 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 81.87 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.67 g; suma cukrów prostych: 71.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.99 g; Magnez: 415.08 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina A: 1375.09 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 3095.41 mg; Wapń: 1332.78 mg;

niedziela 2026-03-29 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*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), 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]: 2254.12 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.27 g; suma cukrów prostych: 80.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; Magnez: 314.19 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A: 1483.51 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 161.22 mg; Witamina E: 9.63 mg; Sód: 3059.34 mg; Wapń: 838.03 mg;

niedziela 2026-03-29 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*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2060.40 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 242.17 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 55.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Magnez: 444.48 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A: 1624.02 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 138.19 mg; Witamina E: 8.15 mg; Sód: 4195.18 mg; Wapń: 884.40 mg;

niedziela 2026-03-29 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^, 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 2026-03-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(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*, Marchew gotowana 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]: 2383.05 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.21 g; suma cukrów prostych: 82.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Magnez: 316.42 mg; Żelazo: 8.83 mg; Witamina A: 3580.70 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 120.73 mg; Witamina E: 9.10 mg; Sód: 2731.54 mg; Wapń: 1123.91 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), 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 z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, 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 jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3179.21 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 439.84 g; Witamina B12: 6.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.14 g; suma cukrów prostych: 107.41 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Magnez: 535.34 mg; Żelazo: 19.51 mg; Witamina A: 1965.20 mg; Witamina B6: 4.76 mg; Witamina C: 258.21 mg; Witamina E: 16.78 mg; Sód: 2794.45 mg; Wapń: 982.37 mg;

poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), 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 marchewkowa z ziemniakami 350ml (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 jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.54 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 74.59 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; suma cukrów prostych: 105.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Magnez: 373.91 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina A: 2252.72 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 121.85 mg; Witamina E: 10.21 mg; Sód: 2775.95 mg; Wapń: 952.60 mg;

poniedziałek 2026-03-30 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 marchewkowa z ziemniakami 350ml (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]: 2371.33 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 71.94 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; Witamina B12: 4.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.81 g; suma cukrów prostych: 103.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.27 g; Magnez: 509.92 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina A: 3215.54 mg; Witamina B6: 4.32 mg; Witamina C: 247.41 mg; Witamina E: 10.49 mg; Sód: 3678.58 mg; Wapń: 1016.83 mg;

poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), 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 z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, 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 jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3239.21 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 103.41 g; Węglowodany ogółem: 446.04 g; Witamina B12: 6.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.33 g; suma cukrów prostych: 111.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Magnez: 552.34 mg; Żelazo: 19.61 mg; Witamina A: 1981.20 mg; Witamina B6: 4.82 mg; Witamina C: 259.21 mg; Witamina E: 16.81 mg; Sód: 2857.45 mg; Wapń: 1152.37 mg;

poniedziałek 2026-03-30 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)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (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 jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.54 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 74.59 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.60 g; suma cukrów prostych: 105.31 g; Błonnik pokarmowy: 22.34 g; Magnez: 373.91 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina A: 2252.72 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 121.85 mg; Witamina E: 10.21 mg; Sód: 2775.95 mg; Wapń: 952.60 mg;

poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), 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 marchewkowa z ziemniakami 350ml (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 салат 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.94 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 54.28 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.59 g; suma cukrów prostych: 105.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g; Magnez: 366.01 mg; Żelazo: 9.21 mg; Witamina A: 2170.12 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 121.85 mg; Witamina E: 9.70 mg; Sód: 2371.85 mg; Wapń: 942.00 mg;

poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), 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 z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, 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 салат 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3228.21 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 101.66 g; Węglowodany ogółem: 441.59 g; Witamina B12: 6.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; suma cukrów prostych: 108.96 g; Błonnik pokarmowy: 39.89 g; Magnez: 539.84 mg; Żelazo: 19.61 mg; Witamina A: 1967.70 mg; Witamina B6: 4.80 mg; Witamina C: 258.21 mg; Witamina E: 16.78 mg; Sód: 2814.95 mg; Wapń: 1030.37 mg;

poniedziałek 2026-03-30 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 z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, 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 салат 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2922.61 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 110.74 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; Witamina B12: 5.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.45 g; suma cukrów prostych: 95.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Magnez: 424.14 mg; Żelazo: 16.83 mg; Witamina A: 2039.00 mg; Witamina B6: 4.41 mg; Witamina C: 255.21 mg; Witamina E: 16.83 mg; Sód: 2659.05 mg; Wapń: 851.97 mg;

poniedziałek 2026-03-30 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 marchewkowa z ziemniakami 350ml (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]: 2352.03 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 71.59 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; Witamina B12: 4.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.75 g; suma cukrów prostych: 100.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; Magnez: 504.02 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina A: 2793.84 mg; Witamina B6: 3.99 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 3679.88 mg; Wapń: 1009.63 mg;

poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), 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 mroz. bez cukru 250ml*, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 400ml* (8,13), herbata bez cukru 250ml, Ziemniaki 200g*, brokuły 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]: 2566.68 kcal; Białko ogółem: 143.52 g; Tłuszcz: 86.83 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; suma cukrów prostych: 65.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; Magnez: 490.28 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A: 1814.59 mg; Witamina B6: 5.56 mg; Witamina C: 225.77 mg; Witamina E: 7.51 mg; Sód: 1661.02 mg; Wapń: 1083.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-03-30		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (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*,	bulka 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 salat 10g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2561.55 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; Witamina B12: 4.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.91 g; suma cukrów prostych: 108.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; Magnez: 399.92 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A: 2667.44 mg; Witamina B6: 3.69 mg; Witamina C: 128.09 mg; Witamina E: 8.36 mg; Sód: 3549.45 mg; Wapń: 987.80 mg;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g 3 kromki, chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1 szt., ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.53 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g; Witamina B12: 4.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.55 g; suma cukrów prostych: 79.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Magnez: 361.28 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina A: 1082.15 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 163.60 mg; Witamina E: 9.20 mg; Sód: 2078.34 mg; Wapń: 1189.62 mg;

wtorek 2026-03-31 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), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.03 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 66.75 g; Węglowodany ogółem: 260.76 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.06 g; suma cukrów prostych: 84.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; Magnez: 304.55 mg; Żelazo: 9.10 mg; Witamina A: 3028.55 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 96.19 mg; Witamina E: 9.32 mg; Sód: 1620.35 mg; Wapń: 1057.22 mg;

wtorek 2026-03-31 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,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g, twaróg krajanka 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]: 1827.33 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 63.04 g; Węglowodany ogółem: 225.86 g; Witamina B12: 4.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.09 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Magnez: 348.45 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 3011.45 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 89.83 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 1762.75 mg; Wapń: 963.42 mg;

wtorek 2026-03-31 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, jabłko deserowe 1 szt., ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), kasza bulgur 200g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.53 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; Witamina B12: 4.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.55 g; suma cukrów prostych: 79.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Magnez: 361.28 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina A: 1082.15 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 163.60 mg; Witamina E: 9.20 mg; Sód: 2078.34 mg; Wapń: 1189.62 mg;

wtorek 2026-03-31 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.03 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 70.95 g; Węglowodany ogółem: 262.46 g; Witamina B12: 4.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.50 g; suma cukrów prostych: 91.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.16 g; Magnez: 314.55 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A: 3065.55 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 96.19 mg; Witamina E: 10.29 mg; Sód: 1816.35 mg; Wapń: 1074.72 mg;

wtorek 2026-03-31 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bulka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	Masło 10g(2), bulka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1998.23 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 62.70 g; Węglowodany ogółem: 262.39 g; Witamina B12: 4.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.03 g; suma cukrów prostych: 91.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.16 g; Magnez: 314.45 mg; Żelazo: 9.64 mg; Witamina A: 2984.15 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 96.19 mg; Witamina E: 10.04 mg; Sód: 1815.45 mg; Wapń: 1073.12 mg;

wtorek 2026-03-31 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 , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g , surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.53 kcal; Białko ogółem: 120.14 g; Tłuszcz: 76.89 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; Witamina B12: 5.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.95 g; suma cukrów prostych: 79.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; Magnez: 370.08 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A: 1174.95 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 163.60 mg; Witamina E: 9.40 mg; Sód: 2464.74 mg; Wapń: 1344.02 mg;

wtorek 2026-03-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 30g (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , 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),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g , surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	bulka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1814.33 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 66.35 g; Węglowodany ogółem: 213.76 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.05 g; suma cukrów prostych: 50.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.97 g; Magnez: 290.38 mg; Żelazo: 9.60 mg; Witamina A: 1231.45 mg; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 165.56 mg; Witamina E: 10.12 mg; Sód: 2141.54 mg; Wapń: 1150.22 mg;

wtorek 2026-03-31 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,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , twaróg krajanka 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]: 1827.33 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 63.04 g; Węglowodany ogółem: 225.86 g; Witamina B12: 4.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.09 g; suma cukrów prostych: 58.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Magnez: 348.45 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 3011.45 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 89.83 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 1762.75 mg; Wapń: 963.42 mg;

wtorek 2026-03-31 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	szpinakowa 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, Gryskowa 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: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.02 kcal; Białko ogółem: 152.38 g; Tłuszcz: 108.40 g; Węglowodany ogółem: 252.10 g; Witamina B12: 6.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.29 g; suma cukrów prostych: 69.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.19 g; Magnez: 463.63 mg; Żelazo: 15.19 mg; Witamina A: 2906.50 mg; Witamina B6: 4.43 mg; Witamina C: 182.46 mg; Witamina E: 10.34 mg; Sód: 2436.26 mg; Wapń: 969.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-03-31		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., ser capresi 40g (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2299.03 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 262.84 g; Witamina B12: 6.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.46 g; suma cukrów prostych: 84.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; Magnez: 325.35 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 3393.35 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 96.19 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 2147.75 mg; Wapń: 1258.62 mg;

Dietetyk

.....