

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2430.21 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.73 g; suma cukrów prostych: 82.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Magnez: 396.14 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina A: 1301.00 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 244.52 mg; Witamina E: 8.15 mg; Sód: 2246.01 mg; Wapń: 1225.21 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	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]: 2271.21 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.28 g; suma cukrów prostych: 109.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Magnez: 337.54 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 1492.00 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 146.12 mg; Witamina E: 9.68 mg; Sód: 2244.01 mg; Wapń: 943.61 mg;

środa 2026-04-01 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 1szt, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2393.61 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.11 g; suma cukrów prostych: 65.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Magnez: 397.64 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina A: 1350.80 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 242.52 mg; Witamina E: 8.14 mg; Sód: 2548.91 mg; Wapń: 1280.01 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2490.21 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 71.25 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.92 g; suma cukrów prostych: 86.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Magnez: 413.14 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 1317.00 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 245.52 mg; Witamina E: 8.18 mg; Sód: 2309.01 mg; Wapń: 1395.21 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	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]: 2271.21 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.28 g; suma cukrów prostych: 109.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Magnez: 337.54 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 1492.00 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 146.12 mg; Witamina E: 9.68 mg; Sód: 2244.01 mg; Wapń: 943.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.21 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; Witamina B12: 2.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; suma cukrów prostych: 106.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Magnez: 329.94 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina A: 870.10 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 146.12 mg; Witamina E: 7.72 mg; Sód: 1669.61 mg; Wapń: 907.51 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt, papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2540.21 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.13 g; suma cukrów prostych: 82.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Magnez: 404.94 mg; Żelazo: 12.86 mg; Witamina A: 1393.80 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 244.52 mg; Witamina E: 8.35 mg; Sód: 2632.41 mg; Wapń: 1379.61 mg;

środa 2026-04-01 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 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2455.01 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; Witamina B12: 2.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.00 g; suma cukrów prostych: 94.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; Magnez: 356.64 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina A: 1093.20 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 144.12 mg; Witamina E: 7.66 mg; Sód: 2190.31 mg; Wapń: 1137.51 mg;

środa 2026-04-01 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 1szt, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2393.61 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.11 g; suma cukrów prostych: 65.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Magnez: 397.64 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina A: 1350.80 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 242.52 mg; Witamina E: 8.14 mg; Sód: 2548.91 mg; Wapń: 1280.01 mg;

środa 2026-04-01 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.,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. 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]: 2723.04 kcal; Białko ogółem: 136.89 g; Tłuszcz: 112.81 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; Witamina B12: 6.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.80 g; suma cukrów prostych: 83.39 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Magnez: 493.72 mg; Żelazo: 16.11 mg; Witamina A: 1859.15 mg; Witamina B6: 4.69 mg; Witamina C: 235.92 mg; Witamina E: 9.83 mg; Sód: 1074.67 mg; Wapń: 1275.18 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	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]: 2432.71 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.68 g; suma cukrów prostych: 109.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.14 g; Magnez: 346.34 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1584.80 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 146.12 mg; Witamina E: 9.88 mg; Sód: 2630.41 mg; Wapń: 1098.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2832.63 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 86.42 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.95 g; suma cukrów prostych: 83.43 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Magnez: 445.13 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A: 912.93 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 151.32 mg; Witamina E: 12.29 mg; Sód: 4314.69 mg; Wapń: 958.57 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	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]: 2511.50 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.31 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Magnez: 299.60 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 1124.00 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 133.64 mg; Witamina E: 8.61 mg; Sód: 2118.45 mg; Wapń: 873.15 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biskupki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2563.63 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.17 g; suma cukrów prostych: 70.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Magnez: 461.63 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A: 874.43 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 90.00 mg; Witamina E: 9.89 mg; Sód: 3812.09 mg; Wapń: 819.28 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Kompot b/c 300g,	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: Biskupki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2945.43 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.52 g; suma cukrów prostych: 84.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.16 g; Magnez: 445.13 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A: 912.93 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 151.32 mg; Witamina E: 12.29 mg; Sód: 4314.69 mg; Wapń: 958.57 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	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]: 2511.50 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.31 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Magnez: 299.60 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 1124.00 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 133.64 mg; Witamina E: 8.61 mg; Sód: 2118.45 mg; Wapń: 873.15 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.60 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 54.74 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; Witamina B12: 3.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 78.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; Magnez: 294.70 mg; Żelazo: 8.75 mg; Witamina A: 1041.40 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 133.64 mg; Witamina E: 8.15 mg; Sód: 1690.35 mg; Wapń: 866.15 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2966.23 kcal; Białko ogółem: 133.35 g; Tłuszcz: 96.82 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.15 g; suma cukrów prostych: 83.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Magnez: 457.53 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A: 1023.33 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 151.32 mg; Witamina E: 12.44 mg; Sód: 4542.69 mg; Wapń: 1281.37 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, ser żółty 20g. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2509.93 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 92.28 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.40 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Magnez: 290.83 mg; Żelazo: 8.89 mg; Witamina A: 1026.13 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 174.82 mg; Witamina E: 12.51 mg; Sód: 3058.19 mg; Wapń: 870.07 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2563.63 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.17 g; suma cukrów prostych: 70.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; Magnez: 461.63 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A: 874.43 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 90.00 mg; Witamina E: 9.89 mg; Sód: 3812.09 mg; Wapń: 819.28 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	tomidorowa z makaronem 350ml(1,2,3,8,13), 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]: 2482.10 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 122.67 g; Węglowodany ogółem: 193.46 g; Witamina B12: 5.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.65 g; suma cukrów prostych: 69.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g; Magnez: 312.54 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A: 4568.36 mg; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 114.39 mg; Witamina E: 10.28 mg; Sód: 1393.59 mg; Wapń: 804.21 mg;

czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), twaróg krajanka 50g(2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2756.10 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 100.37 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.79 g; suma cukrów prostych: 79.76 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Magnez: 308.90 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A: 1127.70 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 133.64 mg; Witamina E: 8.82 mg; Sód: 2566.15 mg; Wapń: 926.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot b/c 300g,	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]: 2696.79 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; Witamina B12: 6.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.69 g; suma cukrów prostych: 106.65 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Magnez: 458.85 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A: 1493.89 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 130.96 mg; Witamina E: 13.03 mg; Sód: 2987.73 mg; Wapń: 1139.00 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiety warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.92 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 70.40 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; Witamina B12: 4.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.41 g; suma cukrów prostych: 106.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Magnez: 392.88 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1892.44 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 167.69 mg; Witamina E: 10.31 mg; Sód: 2401.93 mg; Wapń: 1207.73 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g (1), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiety warzyw 150g, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.05 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Witamina B12: 5.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.98 g; suma cukrów prostych: 90.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Magnez: 462.76 mg; Żelazo: 14.88 mg; Witamina A: 1857.17 mg; Witamina B6: 3.42 mg; Witamina C: 140.25 mg; Witamina E: 6.65 mg; Sód: 2523.62 mg; Wapń: 995.34 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot b/c 300g,	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]: 2772.24 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 93.90 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; Witamina B12: 6.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.96 g; suma cukrów prostych: 114.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Magnez: 469.76 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina A: 1645.71 mg; Witamina B6: 3.59 mg; Witamina C: 141.86 mg; Witamina E: 13.46 mg; Sód: 3271.37 mg; Wapń: 1153.54 mg;

piątek 2026-04-03 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 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiety warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.92 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 70.40 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; Witamina B12: 4.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.41 g; suma cukrów prostych: 106.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Magnez: 392.88 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1892.44 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 167.69 mg; Witamina E: 10.31 mg; Sód: 2401.93 mg; Wapń: 1207.73 mg;

piątek 2026-04-03 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 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiety warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.12 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 53.20 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Witamina B12: 4.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; suma cukrów prostych: 107.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Magnez: 388.48 mg; Żelazo: 11.25 mg; Witamina A: 1720.74 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 167.69 mg; Witamina E: 9.87 mg; Sód: 2035.13 mg; Wapń: 1099.73 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g*, Kompot b/c 300g,	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]: 2958.79 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 118.54 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; Witamina B12: 5.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.05 g; suma cukrów prostych: 108.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; Magnez: 459.05 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A: 1745.09 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 131.76 mg; Witamina E: 13.91 mg; Sód: 2980.33 mg; Wapń: 1038.60 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), ser capresi 40g (2), serek tartare 2 szt. (40g), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2505.31 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 87.99 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; Witamina B12: 5.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.71 g; suma cukrów prostych: 138.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Magnez: 392.88 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina A: 2443.53 mg; Witamina B6: 3.32 mg; Witamina C: 170.74 mg; Witamina E: 13.55 mg; Sód: 2840.15 mg; Wapń: 1005.92 mg;

piątek 2026-04-03 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 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.05 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Witamina B12: 5.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.98 g; suma cukrów prostych: 90.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; Magnez: 462.76 mg; Żelazo: 14.88 mg; Witamina A: 1857.17 mg; Witamina B6: 3.42 mg; Witamina C: 140.25 mg; Witamina E: 6.65 mg; Sód: 2523.62 mg; Wapń: 995.34 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 100g, Masło 10g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-04-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), serek tartare 4szt. 80g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.02 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; Witamina B12: 5.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.41 g; suma cukrów prostych: 118.32 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Magnez: 416.08 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A: 3247.64 mg; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 167.69 mg; Witamina E: 14.67 mg; Sód: 3599.53 mg; Wapń: 1273.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Gulasz z soczewicy 250g(1,8,13), kasza pęczak 200g.(1), Kompot b/c 300g, brokuły z wody 150g,	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]: 2281.27 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; Witamina B12: 3.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Magnez: 374.27 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina A: 2337.22 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 304.25 mg; Witamina E: 12.40 mg; Sód: 2371.83 mg; Wapń: 1347.55 mg;

sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , serek homo waniliowy 60g (2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , 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]: 2369.63 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 346.81 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; suma cukrów prostych: 97.54 g; Błonnik pokarmowy: 10.82 g; Magnez: 208.44 mg; Żelazo: 7.07 mg; Witamina A: 1285.80 mg; Witamina B6: 1.51 mg; Witamina C: 88.59 mg; Witamina E: 9.02 mg; Sód: 1216.21 mg; Wapń: 925.66 mg;

sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Gulasz z soczewicy 250g(1,8,13), kasza pęczak 200g.(1), Kompot b/c 300g,	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]: 2147.17 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 290.20 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.44 g; suma cukrów prostych: 69.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Magnez: 375.77 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina A: 2126.42 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 222.80 mg; Witamina E: 11.14 mg; Sód: 2250.93 mg; Wapń: 1199.95 mg;

sobota 2026-04-04 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), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , Gulasz z soczewicy 250g(1,8,13), kasza pęczak 200g.(1), Kompot b/c 300g, brokuły z wody 150g,	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]: 2359.27 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 69.72 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; Witamina B12: 3.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; suma cukrów prostych: 82.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Magnez: 374.27 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina A: 2337.22 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 304.25 mg; Witamina E: 12.40 mg; Sód: 2371.83 mg; Wapń: 1347.55 mg;

sobota 2026-04-04 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) ^A , serek homo waniliowy 60g (2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , kaszotto jarskie dieta 300g(1,13), Kompot b/c 300g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , 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]: 2075.69 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 70.04 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.51 g; suma cukrów prostych: 78.93 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g; Magnez: 258.52 mg; Żelazo: 9.33 mg; Witamina A: 1824.09 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 146.07 mg; Witamina E: 10.51 mg; Sód: 1255.60 mg; Wapń: 1011.29 mg;

sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 60g (2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot b/c 300g,	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]: 2294.83 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 60.83 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.06 g; suma cukrów prostych: 97.48 g; Błonnik pokarmowy: 10.82 g; Magnez: 208.34 mg; Żelazo: 7.06 mg; Witamina A: 1204.40 mg; Witamina B6: 1.51 mg; Witamina C: 88.59 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 1215.31 mg; Wapń: 924.06 mg;

sobota 2026-04-04 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), Ser żółty 40g (2), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz z soczewicy 250g(1,8,13), kasza pęczak 200g.(1), Kompot b/c 300g, brokuły z wody 150g,	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]: 2330.27 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.48 g; suma cukrów prostych: 84.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Magnez: 378.77 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina A: 2339.72 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 304.25 mg; Witamina E: 12.40 mg; Sód: 2392.33 mg; Wapń: 1395.55 mg;

sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Ser żółty 40g (2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz z soczewicy 250g(1,8,13), kasza pęczak 200g.(1), Kompot b/c 300g, brokuły z wody 150g,	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]: 2093.45 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; Witamina B12: 2.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; suma cukrów prostych: 66.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Magnez: 291.17 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 1967.56 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 184.05 mg; Witamina E: 10.54 mg; Sód: 2006.87 mg; Wapń: 1167.71 mg;

sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz z soczewicy 250g(1,8,13), kasza pęczak 200g.(1), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	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]: 2190.67 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 71.36 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.52 g; suma cukrów prostych: 72.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.56 g; Magnez: 404.27 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina A: 2333.42 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 301.25 mg; Witamina E: 12.89 mg; Sód: 2259.93 mg; Wapń: 1258.45 mg;

sobota 2026-04-04 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]: 2517.47 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 110.32 g; Węglowodany ogółem: 267.50 g; Witamina B12: 5.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.16 g; suma cukrów prostych: 58.70 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 2026-04-04		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 60g (2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 350g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębową 40g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2526.83 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; Witamina B12: 3.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.63 g; suma cukrów prostych: 97.58 g; Błonnik pokarmowy: 10.82 g; Magnez: 222.84 mg; Żelazo: 7.63 mg; Witamina A: 1378.60 mg; Witamina B6: 1.67 mg; Witamina C: 88.59 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 1875.41 mg; Wapń: 1082.06 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt, chrzan 10g (2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	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: babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2463.25 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; Witamina B12: 5.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.03 g; suma cukrów prostych: 100.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; Magnez: 387.29 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina A: 1442.89 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 193.56 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 2898.69 mg; Wapń: 1013.62 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wl. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
II Śniadanie: babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.06 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; Witamina B12: 5.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.09 g; suma cukrów prostych: 97.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Magnez: 331.94 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina A: 1592.60 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 10.55 mg; Sód: 4752.61 mg; Wapń: 1095.85 mg;

niedziela 2026-04-05 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 1szt, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wl. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	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, babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.25 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; Witamina B12: 5.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 90.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Magnez: 434.13 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina A: 1572.02 mg; Witamina B6: 3.32 mg; Witamina C: 189.63 mg; Witamina E: 13.55 mg; Sód: 5823.88 mg; Wapń: 888.72 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), chrzan 10g (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	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., babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2513.25 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 72.28 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; Witamina B12: 5.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.22 g; suma cukrów prostych: 104.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; Magnez: 397.29 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina A: 1458.89 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 193.56 mg; Witamina E: 11.34 mg; Sód: 2936.69 mg; Wapń: 1116.62 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wl. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
II Śniadanie: babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.06 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; Witamina B12: 5.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.09 g; suma cukrów prostych: 97.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Magnez: 331.94 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina A: 1592.60 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 10.55 mg; Sód: 4752.61 mg; Wapń: 1095.85 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rozszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
II Śniadanie: babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2469.26 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 71.45 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; Witamina B12: 5.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 96.98 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Magnez: 331.84 mg; Żelazo: 13.94 mg; Witamina A: 1511.20 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 4751.71 mg; Wapń: 1094.25 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), szynka dębowa 40g (1,2,8), chrzan 10g (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	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, rozszponka 10g,
II Śniadanie: babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2510.45 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; Witamina B12: 5.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.73 g; suma cukrów prostych: 100.29 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; Magnez: 392.89 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A: 1442.89 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 193.56 mg; Witamina E: 11.39 mg; Sód: 3171.49 mg; Wapń: 1015.62 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), chrzan 10g (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g,
II Śniadanie: babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2373.90 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 73.08 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Witamina B12: 4.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 99.84 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; Magnez: 295.60 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina A: 1650.71 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 224.77 mg; Witamina E: 12.57 mg; Sód: 2117.83 mg; Wapń: 813.66 mg;

niedziela 2026-04-05 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 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt, babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.25 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; Witamina B12: 5.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 90.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Magnez: 434.13 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina A: 1572.02 mg; Witamina B6: 3.32 mg; Witamina C: 189.63 mg; Witamina E: 13.55 mg; Sód: 5823.88 mg; Wapń: 888.72 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajko, 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]: 2423.97 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 109.36 g; Węglowodany ogółem: 235.95 g; Witamina B12: 5.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.43 g; suma cukrów prostych: 48.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Magnez: 422.84 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina A: 3198.28 mg; Witamina B6: 4.54 mg; Witamina C: 121.49 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 2081.08 mg; Wapń: 988.11 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, szynka dębowa 40g (1,2,8),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twaróg 50g(2)^, pomidor malinowy 90g, rozszponka 10g,
II Śniadanie: babka cytrynowa 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2640.26 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; Witamina B12: 6.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.93 g; suma cukrów prostych: 98.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; Magnez: 342.04 mg; Żelazo: 14.41 mg; Witamina A: 1595.10 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 10.64 mg; Sód: 5045.91 mg; Wapń: 1145.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), Ketchup 1szt (1,13), rukola 10g, Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, Buraczki z chrzanem 150g (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), schab Grzegorza 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: kołacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2863.73 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 101.68 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; Witamina B12: 4.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.74 g; suma cukrów prostych: 80.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Magnez: 434.34 mg; Żelazo: 14.46 mg; Witamina A: 1326.06 mg; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 103.18 mg; Witamina E: 12.00 mg; Sód: 3627.02 mg; Wapń: 1103.73 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: kołacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2831.34 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 100.69 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; Witamina B12: 3.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.35 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Magnez: 403.22 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A: 1481.90 mg; Witamina B6: 3.45 mg; Witamina C: 118.25 mg; Witamina E: 13.05 mg; Sód: 3126.69 mg; Wapń: 1091.01 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, Buraczki z chrzanem 150g (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, schab Grzegorza 50g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., kołacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2816.89 kcal; Białko ogółem: 139.39 g; Tłuszcz: 103.76 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; Witamina B12: 5.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.70 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Magnez: 508.96 mg; Żelazo: 16.36 mg; Witamina A: 1312.96 mg; Witamina B6: 3.56 mg; Witamina C: 91.31 mg; Witamina E: 11.10 mg; Sód: 4564.09 mg; Wapń: 1184.98 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rukola 10g, Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Ketchup 1szt (1,13),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, Buraczki z chrzanem 150g (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), schab Grzegorza 50g , ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., kołacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2923.73 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 103.68 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Witamina B12: 5.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.93 g; suma cukrów prostych: 84.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Magnez: 451.34 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina A: 1342.06 mg; Witamina B6: 3.42 mg; Witamina C: 104.18 mg; Witamina E: 12.03 mg; Sód: 3690.02 mg; Wapń: 1273.73 mg;

poniedziałek 2026-04-06 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)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: kołacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2831.34 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 100.69 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; Witamina B12: 3.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.35 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Magnez: 403.22 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A: 1481.90 mg; Witamina B6: 3.45 mg; Witamina C: 118.25 mg; Witamina E: 13.05 mg; Sód: 3126.69 mg; Wapń: 1091.01 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: kolacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2503.92 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 70.33 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 86.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Magnez: 380.27 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina A: 1394.60 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 118.22 mg; Witamina E: 9.75 mg; Sód: 2586.45 mg; Wapń: 1076.48 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rukola 10g, Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Ketchup 1szt (1,13),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, Buraczki z chrzanem 150g (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), schab Grzegorza 50g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: kolacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3015.53 kcal; Białko ogółem: 139.65 g; Tłuszcz: 113.74 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; Witamina B12: 5.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.27 g; suma cukrów prostych: 80.60 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Magnez: 442.14 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina A: 1327.26 mg; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 103.18 mg; Witamina E: 12.26 mg; Sód: 4030.22 mg; Wapń: 1112.73 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rukola 10g, Sałatka jarzynowa - 100g (1,2,3,13), Ketchup 1szt (1,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, Buraczki z chrzanem 150g (1,2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), schab Grzegorza 50g, pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: kolacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2677.43 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 103.89 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.90 g; suma cukrów prostych: 71.32 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; Magnez: 360.74 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina A: 1307.06 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 100.18 mg; Witamina E: 12.46 mg; Sód: 3166.02 mg; Wapń: 836.33 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, schab Grzegorza 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., kolacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.39 kcal; Białko ogółem: 134.14 g; Tłuszcz: 94.69 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; Witamina B12: 4.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.88 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Magnez: 485.01 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina A: 759.26 mg; Witamina B6: 3.27 mg; Witamina C: 77.23 mg; Witamina E: 9.19 mg; Sód: 4426.19 mg; Wapń: 1152.53 mg;

poniedziałek 2026-04-06 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: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2649.68 kcal; Białko ogółem: 157.42 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Błonnik pokarmowy: 26.09 g; Magnez: 498.28 mg; Żelazo: 13.00 mg; Witamina A: 1846.59 mg; Witamina B6: 5.64 mg; Witamina C: 226.47 mg; Witamina E: 7.58 mg; Sód: 1697.02 mg; Wapń: 1162.66 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rukola 10g, sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, Buraczki z chrzanem 150g (1,2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, schab Grzegorza 50g, schab Grzegorza 50g, pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
II Śniadanie: kolacz z jabłkami 1 por (1,2,3),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3022.69 kcal; Białko ogółem: 152.61 g; Tłuszcz: 114.28 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; Witamina B12: 4.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.63 g; suma cukrów prostych: 83.62 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Magnez: 401.77 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina A: 1482.25 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 118.95 mg; Witamina E: 13.29 mg; Sód: 3115.74 mg; Wapń: 1083.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-07 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), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.67 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 65.17 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; Witamina B12: 6.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.45 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Magnez: 405.38 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A: 1452.42 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 131.10 mg; Witamina E: 10.67 mg; Sód: 2522.51 mg; Wapń: 1104.48 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; Witamina B12: 6.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; suma cukrów prostych: 72.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 358.14 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A: 1706.17 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 133.21 mg; Witamina E: 12.37 mg; Sód: 2566.55 mg; Wapń: 1178.57 mg;

wtorek 2026-04-07 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 1szt, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.47 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 65.66 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; Witamina B12: 7.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.49 g; suma cukrów prostych: 54.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Magnez: 424.88 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 1615.42 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 120.20 mg; Witamina E: 10.29 mg; Sód: 2409.91 mg; Wapń: 981.88 mg;

wtorek 2026-04-07 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), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.67 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 65.81 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; Witamina B12: 6.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.45 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Magnez: 405.38 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A: 1452.42 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 131.10 mg; Witamina E: 10.67 mg; Sód: 2522.51 mg; Wapń: 1104.48 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2148.14 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 61.35 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; Witamina B12: 6.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.08 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 353.74 mg; Żelazo: 9.56 mg; Witamina A: 1534.47 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 133.21 mg; Witamina E: 11.93 mg; Sód: 2199.75 mg; Wapń: 1070.57 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 78.55 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; Witamina B12: 6.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; suma cukrów prostych: 72.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 358.14 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A: 1706.17 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 133.21 mg; Witamina E: 12.37 mg; Sód: 2566.55 mg; Wapń: 1178.57 mg;

wtorek 2026-04-07 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), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twarożek ze szczypiorkiem 50g (2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2353.67 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 74.37 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; Witamina B12: 7.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 75.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Magnez: 414.18 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1545.22 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 131.10 mg; Witamina E: 10.87 mg; Sód: 2908.91 mg; Wapń: 1258.88 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślan 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twarożek ze szczypiorkiem 50g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.17 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 71.26 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; Witamina B12: 6.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 61.97 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 342.48 mg; Żelazo: 9.37 mg; Witamina A: 1637.22 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 124.36 mg; Witamina E: 12.08 mg; Sód: 2256.51 mg; Wapń: 1079.38 mg;

wtorek 2026-04-07 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 1szt, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g, twarożek ze szczypiorkiem 50g (2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2136.47 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 65.66 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; Witamina B12: 7.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.49 g; suma cukrów prostych: 54.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.31 g; Magnez: 424.88 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 1615.42 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 120.20 mg; Witamina E: 10.29 mg; Sód: 2409.91 mg; Wapń: 981.88 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Ryż na ml, jajo.masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, marchew gotowana 120g^,	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: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.39 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 250.33 g; Witamina B12: 5.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 58.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; Magnez: 393.61 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina A: 4043.91 mg; Witamina B6: 4.18 mg; Witamina C: 109.27 mg; Witamina E: 7.73 mg; Sód: 2492.01 mg; Wapń: 923.89 mg;

wtorek 2026-04-07 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), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek 50g(2)^, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, szynka dębowa40g (1,2,8),
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.14 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 80.44 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; Witamina B12: 7.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.65 g; suma cukrów prostych: 73.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 368.24 mg; Żelazo: 10.13 mg; Witamina A: 1708.67 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 133.21 mg; Witamina E: 12.46 mg; Sód: 2859.85 mg; Wapń: 1228.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	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]: 2749.97 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 87.46 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.01 g; suma cukrów prostych: 85.31 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Magnez: 450.45 mg; Żelazo: 14.69 mg; Witamina A: 3088.90 mg; Witamina B6: 3.57 mg; Witamina C: 232.18 mg; Witamina E: 12.76 mg; Sód: 3080.08 mg; Wapń: 1222.32 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, ziemniaki 200g, Kompot b/c 300g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2510.10 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.91 g; suma cukrów prostych: 113.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Magnez: 379.75 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina A: 3500.65 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 132.01 mg; Witamina E: 12.45 mg; Sód: 2335.09 mg; Wapń: 948.85 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb graham 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt, kurczak gotowany premium 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Rzodkiew biała 90g,
II Śniadanie: Biskopki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.20 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 80.83 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.41 g; suma cukrów prostych: 72.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Magnez: 429.25 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A: 3360.45 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 239.41 mg; Witamina E: 11.33 mg; Sód: 2840.59 mg; Wapń: 1296.85 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	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]: 2809.97 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 389.71 g; Witamina B12: 4.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; suma cukrów prostych: 89.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Magnez: 467.45 mg; Żelazo: 14.79 mg; Witamina A: 3104.90 mg; Witamina B6: 3.63 mg; Witamina C: 233.18 mg; Witamina E: 12.79 mg; Sód: 3143.08 mg; Wapń: 1392.32 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, ziemniaki 200g, Kompot b/c 300g,	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]: 2510.10 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.91 g; suma cukrów prostych: 113.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Magnez: 379.75 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina A: 3500.65 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 132.01 mg; Witamina E: 12.45 mg; Sód: 2335.09 mg; Wapń: 948.85 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, ziemniaki 200g, Kompot b/c 300g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek 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]: 2334.10 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 59.70 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54 g; suma cukrów prostych: 110.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.02 g; Magnez: 400.95 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina A: 2827.55 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 132.01 mg; Witamina E: 10.48 mg; Sód: 1697.89 mg; Wapń: 905.15 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), kurczak gotowany premium 50g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt, papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	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]: 2859.97 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 96.66 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.41 g; suma cukrów prostych: 85.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.03 g; Magnez: 459.25 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina A: 3181.70 mg; Witamina B6: 3.63 mg; Witamina C: 232.18 mg; Witamina E: 12.96 mg; Sód: 3466.48 mg; Wapń: 1376.72 mg;

środa 2026-04-08 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 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	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]: 2584.77 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.33 g; suma cukrów prostych: 94.61 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Magnez: 364.55 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A: 2881.10 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 131.78 mg; Witamina E: 11.66 mg; Sód: 2358.38 mg; Wapń: 1117.22 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 50g (1), bułka z ziarnami 70g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt, kurczak gotowany premium 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Rzodkiew biała 90g ,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2569.20 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 80.83 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.41 g; suma cukrów prostych: 72.07 g; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; Magnez: 429.25 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A: 3360.45 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 239.41 mg; Witamina E: 11.33 mg; Sód: 2840.59 mg; Wapń: 1296.85 mg;

środa 2026-04-08 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 2026-04-08 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	koperkowa z ziemniakami 400g (1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,3), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, ziemniaki 200g , Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	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]: 2671.60 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.31 g; suma cukrów prostych: 113.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Magnez: 388.55 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina A: 3593.45 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 132.01 mg; Witamina E: 12.65 mg; Sód: 2721.49 mg; Wapń: 1103.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-09 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 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa 100g , Kasza gryczana 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g, Sos myśliwski 100g (1),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3047.07 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 394.23 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.11 g; suma cukrów prostych: 87.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Magnez: 472.52 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A: 851.85 mg; Witamina B6: 3.65 mg; Witamina C: 185.91 mg; Witamina E: 17.09 mg; Sód: 5876.07 mg; Wapń: 989.06 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2608.10 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 87.39 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.27 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Magnez: 364.02 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina A: 1855.00 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 178.46 mg; Witamina E: 12.50 mg; Sód: 4873.84 mg; Wapń: 961.32 mg;

czwartek 2026-04-09 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 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza gryczana 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.72 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Magnez: 462.52 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina A: 709.80 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 157.31 mg; Witamina E: 12.71 mg; Sód: 5633.67 mg; Wapń: 718.46 mg;

czwartek 2026-04-09 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 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3125.07 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 101.73 g; Węglowodany ogółem: 410.43 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.11 g; suma cukrów prostych: 87.26 g; Błonnik pokarmowy: 36.06 g; Magnez: 472.52 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A: 851.85 mg; Witamina B6: 3.65 mg; Witamina C: 185.91 mg; Witamina E: 17.09 mg; Sód: 5876.07 mg; Wapń: 989.06 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2608.10 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 87.39 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.27 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Magnez: 364.02 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina A: 1855.00 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 178.46 mg; Witamina E: 12.50 mg; Sód: 4873.84 mg; Wapń: 961.32 mg;

czwartek 2026-04-09 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 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, szpinak gotowany 150g (2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	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]: 2245.30 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64 g; suma cukrów prostych: 71.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; Magnez: 337.12 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina A: 1763.90 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 178.32 mg; Witamina E: 9.22 mg; Sód: 1664.14 mg; Wapń: 926.63 mg;

czwartek 2026-04-09 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 300g(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa 100g , Kasza gryczana 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g, Sos myśliwski 100g (1),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3180.67 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 111.49 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; Witamina B12: 4.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.31 g; suma cukrów prostych: 87.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Magnez: 484.92 mg; Żelazo: 14.25 mg; Witamina A: 962.25 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 185.91 mg; Witamina E: 17.24 mg; Sód: 6104.07 mg; Wapń: 1311.86 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa 100g , Kasza gryczana 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g, Sos myśliwski 100g (1),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2706.57 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 102.00 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; Witamina B12: 3.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.10 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Magnez: 316.52 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina A: 912.35 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 209.41 mg; Witamina E: 17.25 mg; Sód: 4526.07 mg; Wapń: 787.16 mg;

czwartek 2026-04-09 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 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza gryczana 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2529.72 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Magnez: 462.52 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina A: 709.80 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 157.31 mg; Witamina E: 12.71 mg; Sód: 5633.67 mg; Wapń: 718.46 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Masło 15g*(2),	herbata bez cukru 250ml, Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: ryżowa 400ml (13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-04-09 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 90g 3szt. (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2733.00 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 322.24 g; Witamina B12: 4.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.67 g; suma cukrów prostych: 73.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; Magnez: 372.42 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina A: 1858.10 mg; Witamina B6: 3.50 mg; Witamina C: 178.46 mg; Witamina E: 12.63 mg; Sód: 5095.94 mg; Wapń: 1013.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), dżem 25g - 1 szt.,	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 300g,	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]: 2758.83 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 84.69 g; Węglowodany ogółem: 395.18 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.32 g; suma cukrów prostych: 136.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; Magnez: 445.58 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina A: 1353.11 mg; Witamina B6: 3.87 mg; Witamina C: 141.45 mg; Witamina E: 8.53 mg; Sód: 3981.40 mg; Wapń: 1092.78 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	tomatowa z makaronem 400ml (1,3,8,13) b/ml ⁴ , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ⁴ , twaróg z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.27 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; Witamina B12: 7.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 99.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Magnez: 389.55 mg; Żelazo: 9.53 mg; Witamina A: 1159.78 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 129.52 mg; Witamina E: 9.49 mg; Sód: 4440.04 mg; Wapń: 1155.86 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g, 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(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 300g,	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]: 2367.80 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; Witamina B12: 8.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; suma cukrów prostych: 84.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Magnez: 462.49 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina A: 1331.09 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 131.06 mg; Witamina E: 7.70 mg; Sód: 3702.00 mg; Wapń: 965.47 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z 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 300g,	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]: 2681.28 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 85.85 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.59 g; suma cukrów prostych: 107.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Magnez: 451.49 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina A: 1503.93 mg; Witamina B6: 3.94 mg; Witamina C: 140.96 mg; Witamina E: 8.90 mg; Sód: 4264.04 mg; Wapń: 1094.33 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13) ⁴ , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ⁴ , twaróg z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.54 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 78.22 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Witamina B12: 7.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.08 g; suma cukrów prostych: 101.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Magnez: 389.05 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina A: 1285.55 mg; Witamina B6: 3.72 mg; Witamina C: 131.06 mg; Witamina E: 9.69 mg; Sód: 3565.88 mg; Wapń: 1175.46 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13) ⁴ , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) ⁴ , twaróg z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.79 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; Witamina B12: 7.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.73 g; suma cukrów prostych: 102.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Magnez: 367.95 mg; Żelazo: 9.61 mg; Witamina A: 1857.35 mg; Witamina B6: 3.71 mg; Witamina C: 152.14 mg; Witamina E: 11.10 mg; Sód: 3237.03 mg; Wapń: 1076.96 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), 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 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 300g,	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]: 2867.83 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 110.49 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; Witamina B12: 7.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.67 g; suma cukrów prostych: 101.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; Magnez: 440.78 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina A: 1603.31 mg; Witamina B6: 3.84 mg; Witamina C: 130.85 mg; Witamina E: 9.35 mg; Sód: 3973.00 mg; Wapń: 979.38 mg;

piątek 2026-04-10 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 razowym 400ml (1,2,3,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	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]: 2512.17 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 82.69 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Witamina B12: 7.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83 g; suma cukrów prostych: 131.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; Magnez: 360.23 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A: 2100.98 mg; Witamina B6: 3.76 mg; Witamina C: 153.29 mg; Witamina E: 12.97 mg; Sód: 3309.46 mg; Wapń: 837.31 mg;

piątek 2026-04-10 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 300g(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 300g,	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]: 2367.80 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; Witamina B12: 8.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; suma cukrów prostych: 84.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Magnez: 462.49 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina A: 1331.09 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 131.06 mg; Witamina E: 7.70 mg; Sód: 3702.00 mg; Wapń: 965.47 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, cukinia gotowana 150g , Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Gryskowa 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]: 2027.31 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 85.39 g; Węglowodany ogółem: 220.02 g; Witamina B12: 4.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.15 g; suma cukrów prostych: 47.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Magnez: 393.12 mg; Żelazo: 9.41 mg; Witamina A: 1476.70 mg; Witamina B6: 3.61 mg; Witamina C: 185.96 mg; Witamina E: 5.92 mg; Sód: 1737.64 mg; Wapń: 1086.26 mg;

piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), 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 300g(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*, cukinia gotowana 150g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.84 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; Witamina B12: 7.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 103.51 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Magnez: 387.45 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A: 1196.75 mg; Witamina B6: 3.73 mg; Witamina C: 131.06 mg; Witamina E: 9.49 mg; Sód: 3212.28 mg; Wapń: 1097.86 mg;

Dietetyk

.....