

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g <sup>A</sup> , 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2753.48 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; Witamina B12: 6.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 118.05 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Magnez: 447.40 mg; Żelazo: 15.02 mg; Witamina A: 1117.84 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 113.53 mg; Witamina E: 12.90 mg; Sód: 2710.30 mg; Wapń: 1091.97 mg;

<b>piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2708.73 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 79.97 g; Węglowodany ogółem: 409.26 g; Witamina B12: 5.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.18 g; suma cukrów prostych: 175.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Magnez: 402.68 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 2052.39 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 168.48 mg; Witamina E: 10.05 mg; Sód: 2517.90 mg; Wapń: 1223.27 mg;

<b>piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
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*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2187.12 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; Witamina B12: 5.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.22 g; suma cukrów prostych: 91.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Magnez: 464.26 mg; Żelazo: 15.21 mg; Witamina A: 1412.97 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 139.27 mg; Witamina E: 7.27 mg; Sód: 2831.95 mg; Wapń: 1030.47 mg;

<b>piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	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,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rukola 10g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2828.93 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 93.83 g; Węglowodany ogółem: 389.53 g; Witamina B12: 6.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.90 g; suma cukrów prostych: 126.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Magnez: 458.31 mg; Żelazo: 15.47 mg; Witamina A: 1269.66 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 124.44 mg; Witamina E: 13.33 mg; Sód: 2993.94 mg; Wapń: 1106.51 mg;

<b>piątek 2026-05-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2708.73 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 79.97 g; Węglowodany ogółem: 409.26 g; Witamina B12: 5.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.18 g; suma cukrów prostych: 175.99 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Magnez: 402.68 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 2052.39 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 168.48 mg; Witamina E: 10.05 mg; Sód: 2517.90 mg; Wapń: 1223.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-05-01			Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarówek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,			
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2477.02 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 410.84 g; Witamina B12: 4.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.65 g; suma cukrów prostych: 179.05 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; Magnez: 391.28 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1626.44 mg; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 169.79 mg; Witamina E: 8.89 mg; Sód: 2029.93 mg; Wapń: 1117.63 mg;

piątek 2026-05-01			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, Surówka z kapusty kisz 120g^, Kompot b/c 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]: 3015.48 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 118.46 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; Witamina B12: 5.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.98 g; suma cukrów prostych: 120.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Magnez: 447.60 mg; Żelazo: 15.02 mg; Witamina A: 1369.04 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 114.33 mg; Witamina E: 13.78 mg; Sód: 2702.90 mg; Wapń: 991.57 mg;

piątek 2026-05-01			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), ser capresi 40g (2), serek tartare 2 szt. (40g), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	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 owocowy 150g 1szt. (2),			

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2642.21 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 87.51 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; Witamina B12: 5.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.36 g; suma cukrów prostych: 173.78 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Magnez: 388.68 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina A: 2351.23 mg; Witamina B6: 3.22 mg; Witamina C: 170.34 mg; Witamina E: 12.55 mg; Sód: 2817.95 mg; Wapń: 974.82 mg;

piątek 2026-05-01			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*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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]: 2187.12 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; Witamina B12: 5.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.22 g; suma cukrów prostych: 91.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Magnez: 464.26 mg; Żelazo: 15.21 mg; Witamina A: 1412.97 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 139.27 mg; Witamina E: 7.27 mg; Sód: 2831.95 mg; Wapń: 1030.47 mg;

piątek 2026-05-01			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, 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]: 2142.43 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 220.46 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.65 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 380.05 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A: 2225.09 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 201.98 mg; Witamina E: 7.40 mg; Sód: 800.94 mg; Wapń: 1096.36 mg;

piątek 2026-05-01			Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), serek tartare 4szt. 80g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, 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)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), 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]: 2933.83 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 99.90 g; Węglowodany ogółem: 411.80 g; Witamina B12: 7.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.18 g; suma cukrów prostych: 188.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Magnez: 425.88 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina A: 3407.59 mg; Witamina B6: 3.45 mg; Witamina C: 168.48 mg; Witamina E: 14.41 mg; Sód: 3715.50 mg; Wapń: 1288.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
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., rosółka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2692.64 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 376.40 g; Witamina B12: 4.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.53 g; suma cukrów prostych: 90.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Magnez: 367.89 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina A: 1448.96 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 201.11 mg; Witamina E: 11.22 mg; Sód: 2217.87 mg; Wapń: 1403.01 mg;

<b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rosółka 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300g, Sos waniliowy 100ml* (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2140.42 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 56.85 g; Węglowodany ogółem: 323.71 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.19 g; suma cukrów prostych: 86.45 g; Błonnik pokarmowy: 14.01 g; Magnez: 207.94 mg; Żelazo: 6.72 mg; Witamina A: 1050.60 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 92.01 mg; Witamina E: 6.97 mg; Sód: 1785.43 mg; Wapń: 960.42 mg;

<b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), rosółka 10g, pomidor malinowy 90g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2142.39 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; Witamina B12: 2.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Magnez: 380.67 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina A: 1287.16 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 208.15 mg; Witamina E: 10.21 mg; Sód: 2050.55 mg; Wapń: 801.24 mg;

<b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
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., rosółka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	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,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2770.64 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 82.12 g; Węglowodany ogółem: 392.60 g; Witamina B12: 4.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.53 g; suma cukrów prostych: 90.90 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g; Magnez: 367.89 mg; Żelazo: 11.87 mg; Witamina A: 1448.96 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 201.11 mg; Witamina E: 11.22 mg; Sód: 2217.87 mg; Wapń: 1403.01 mg;

<b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rosółka 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , ryż z jabłkami 300g <sup>A</sup> , Kompot b/c 300g, Sos waniliowy 100ml* (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.47 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.83 g; suma cukrów prostych: 89.37 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g; Magnez: 207.89 mg; Żelazo: 6.84 mg; Witamina A: 1081.80 mg; Witamina B6: 1.54 mg; Witamina C: 94.77 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 1594.98 mg; Wapń: 961.87 mg;

<b>sobota 2026-05-02</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rozspanka 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynekami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300g, Sos waniliowy 100ml* (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2065.62 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 48.60 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.72 g; suma cukrów prostych: 86.39 g; Błonnik pokarmowy: 14.01 g; Magnez: 207.84 mg; Żelazo: 6.71 mg; Witamina A: 969.20 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 92.01 mg; Witamina E: 6.72 mg; Sód: 1784.53 mg; Wapń: 958.82 mg;

sobota 2026-05-02 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., rozspanka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2741.64 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 378.15 g; Witamina B12: 5.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.67 g; suma cukrów prostych: 92.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Magnez: 372.39 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina A: 1451.46 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 201.11 mg; Witamina E: 11.22 mg; Sód: 2238.37 mg; Wapń: 1451.01 mg;

sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 90g, rozspanka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2425.22 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 75.26 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Magnez: 272.39 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina A: 968.90 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 80.91 mg; Witamina E: 9.21 mg; Sód: 1985.91 mg; Wapń: 900.37 mg;

sobota 2026-05-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), rozspanka 10g, pomidor malinowy 90g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynekami i cynamonem 300g, 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),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2142.39 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; Witamina B12: 2.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.12 g; suma cukrów prostych: 75.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; Magnez: 380.67 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina A: 1287.16 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 208.15 mg; Witamina E: 10.21 mg; Sód: 2050.55 mg; Wapń: 801.24 mg;

sobota 2026-05-02 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 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2156.00 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 103.60 g; Węglowodany ogółem: 184.65 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.08 g; suma cukrów prostych: 56.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.18 g; Magnez: 381.07 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina A: 3520.60 mg; Witamina B6: 3.59 mg; Witamina C: 108.90 mg; Witamina E: 8.26 mg; Sód: 914.74 mg; Wapń: 815.09 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-02		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszonek 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g, Kompot b/c 300g, Sos waniliowy 100ml* (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2300.62 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 60.94 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.47 g; suma cukrów prostych: 103.40 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Magnez: 221.54 mg; Żelazo: 7.28 mg; Witamina A: 1082.60 mg; Witamina B6: 1.70 mg; Witamina C: 92.71 mg; Witamina E: 7.13 mg; Sód: 1733.23 mg; Wapń: 1041.42 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), jabłko deserowe 1szt, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	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,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2339.97 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; Witamina B12: 4.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.80 g; suma cukrów prostych: 67.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Magnez: 390.88 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina A: 1500.39 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 163.13 mg; Witamina E: 9.53 mg; Sód: 3169.11 mg; Wapń: 961.80 mg;

<b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, serek tartare 2 szt. (40g),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.46 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; Witamina B12: 4.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.43 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Magnez: 323.14 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina A: 1619.60 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 10.71 mg; Sód: 4974.01 mg; Wapń: 1088.25 mg;

<b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), <b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2140.20 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 69.26 g; Węglowodany ogółem: 261.84 g; Witamina B12: 4.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Magnez: 429.48 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina A: 1590.42 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 178.47 mg; Witamina E: 11.04 mg; Sód: 5588.58 mg; Wapń: 855.63 mg;

<b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	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,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2529.97 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 304.65 g; Witamina B12: 6.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.99 g; suma cukrów prostych: 71.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Magnez: 412.88 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina A: 1788.39 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 163.13 mg; Witamina E: 10.29 mg; Sód: 3348.11 mg; Wapń: 1111.80 mg;

<b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2417.46 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; Witamina B12: 5.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.43 g; suma cukrów prostych: 77.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Magnez: 335.14 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina A: 1891.60 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 11.44 mg; Sód: 5115.01 mg; Wapń: 1135.25 mg;

<b>niedziela 2026-05-03</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , twaróg krajanka 50g(2), 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) <sup>^</sup> , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,
--	--	---

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2174.86 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.48 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Witamina B12: 4.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.00 g; suma cukrów prostych: 76.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Magnez: 319.54 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A: 1178.70 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 9.32 mg; Sód: 4597.61 mg; Wapń: 1079.65 mg;

niedziela 2026-05-03 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 dębowa40g (1,2,8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	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, roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2527.17 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g; Witamina B12: 6.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.49 g; suma cukrów prostych: 67.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Magnez: 408.48 mg; Żelazo: 15.11 mg; Witamina A: 1772.39 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 163.13 mg; Witamina E: 10.34 mg; Sód: 3582.91 mg; Wapń: 1010.80 mg;

niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	bulka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.62 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodany ogółem: 285.20 g; Witamina B12: 3.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.51 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Magnez: 295.19 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A: 1471.21 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 194.34 mg; Witamina E: 10.13 mg; Sód: 2287.24 mg; Wapń: 799.85 mg;

niedziela 2026-05-03 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, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2280.20 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 78.96 g; Węglowodany ogółem: 262.44 g; Witamina B12: 6.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.07 g; suma cukrów prostych: 58.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Magnez: 441.48 mg; Żelazo: 16.48 mg; Witamina A: 1862.42 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 178.47 mg; Witamina E: 11.77 mg; Sód: 5729.58 mg; Wapń: 902.63 mg;

niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100g^,	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g^, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2251.65 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 121.68 g; Węglowodany ogółem: 145.00 g; Witamina B12: 7.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.11 g; suma cukrów prostych: 47.37 g; Błonnik pokarmowy: 15.17 g; Magnez: 342.40 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A: 3557.77 mg; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 74.37 mg; Witamina E: 8.02 mg; Sód: 1800.20 mg; Wapń: 1019.80 mg;

niedziela 2026-05-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kurczak gotowany premium 50g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, Pomidorki koktajlowe 90g , roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2380.46 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 76.38 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; Witamina B12: 4.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.27 g; suma cukrów prostych: 79.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; Magnez: 327.64 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 1622.10 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 134.02 mg; Witamina E: 10.71 mg; Sód: 5355.51 mg; Wapń: 1136.25 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), schab Grzegorza 50g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g ,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie paprykowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2535.67 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 88.97 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; Witamina B12: 3.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.34 g; suma cukrów prostych: 71.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Magnez: 294.78 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina A: 1307.35 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 213.74 mg; Witamina E: 11.50 mg; Sód: 2691.46 mg; Wapń: 918.80 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , Banan 1 szt,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wt. 80ml(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2730.57 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.68 g; suma cukrów prostych: 108.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Magnez: 330.57 mg; Żelazo: 8.50 mg; Witamina A: 1064.80 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 112.44 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 2313.28 mg; Wapń: 928.57 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g ,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wt. 80ml(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany naturalny 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2499.52 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 92.72 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.07 g; suma cukrów prostych: 56.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Magnez: 356.43 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A: 1145.40 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 171.13 mg; Witamina E: 11.15 mg; Sód: 2922.16 mg; Wapń: 1006.35 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), schab Grzegorza 50g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g ,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wt. 80ml(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2595.67 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 90.97 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.53 g; suma cukrów prostych: 75.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Magnez: 311.78 mg; Żelazo: 10.13 mg; Witamina A: 1323.35 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 214.74 mg; Witamina E: 11.53 mg; Sód: 2754.46 mg; Wapń: 1088.80 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , Banan 1 szt,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wt. 80ml(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2730.57 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.68 g; suma cukrów prostych: 108.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Magnez: 330.57 mg; Żelazo: 8.50 mg; Witamina A: 1064.80 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 112.44 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 2313.28 mg; Wapń: 928.57 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-04</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
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, Pomidorki koktajlowe 90g , Banan 1 szt,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, kasza bulgur 200g , sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2359.35 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 53.15 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; Witamina B12: 3.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; suma cukrów prostych: 108.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.94 g; Magnez: 310.62 mg; Żelazo: 7.61 mg; Witamina A: 977.50 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 112.41 mg; Witamina E: 7.64 mg; Sód: 1749.04 mg; Wapń: 917.64 mg;

poniedziałek 2026-05-04		
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), schab Grzegorza 50g , schab Grzegorza 50g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g ,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie paprykowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2592.17 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 90.52 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; Witamina B12: 3.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.09 g; suma cukrów prostych: 71.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; Magnez: 294.78 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina A: 1307.35 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 213.74 mg; Witamina E: 11.50 mg; Sód: 2691.46 mg; Wapń: 918.80 mg;

poniedziałek 2026-05-04		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , ser żółty 20g. (2), rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g ,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie paprykowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2404.47 kcal; Białko ogółem: 126.35 g; Tłuszcz: 96.11 g; Węglowodany ogółem: 256.54 g; Witamina B12: 3.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.05 g; suma cukrów prostych: 60.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Magnez: 224.68 mg; Żelazo: 8.84 mg; Witamina A: 964.65 mg; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 101.84 mg; Witamina E: 10.52 mg; Sód: 2348.96 mg; Wapń: 809.20 mg;

poniedziałek 2026-05-04		
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 żółty 20g. (2), schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g ,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany naturalny 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2484.68 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.91 g; suma cukrów prostych: 55.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; Magnez: 364.24 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A: 1150.86 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 174.55 mg; Witamina E: 11.12 mg; Sód: 2988.92 mg; Wapń: 1013.68 mg;

poniedziałek 2026-05-04		
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*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Masło 5g(2),	Ryżowa 400ml* (8,13), herbata bez cukru 250ml, brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	<b>Podwieczorek:</b> Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2172.43 kcal; Białko ogółem: 146.13 g; Tłuszcz: 93.83 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.06 g; suma cukrów prostych: 63.78 g; Błonnik pokarmowy: 15.92 g; Magnez: 358.83 mg; Żelazo: 9.31 mg; Witamina A: 1877.69 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 156.74 mg; Witamina E: 7.35 mg; Sód: 1655.17 mg; Wapń: 1136.01 mg;

poniedziałek 2026-05-04		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), schab Grzegorza 50g , rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , Banan 1 szt,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, parówka z fileta indyka 1szt. , parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3066.17 kcal; Białko ogółem: 147.00 g; Tłuszcz: 118.84 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; Witamina B12: 5.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.02 g; suma cukrów prostych: 108.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.25 g; Magnez: 347.37 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 1338.00 mg; Witamina B6: 3.50 mg; Witamina C: 112.44 mg; Witamina E: 11.83 mg; Sód: 2881.48 mg; Wapń: 980.97 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 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),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2316.52 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 68.58 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; Witamina B12: 7.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.60 g; suma cukrów prostych: 72.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Magnez: 424.63 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A: 1535.72 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 144.55 mg; Witamina E: 10.80 mg; Sód: 2536.36 mg; Wapń: 1136.23 mg;

<b>wtorek 2026-05-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 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, miód 2szt. (50g),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2356.79 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 81.96 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; Witamina B12: 7.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.97 g; suma cukrów prostych: 69.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Magnez: 377.39 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 1789.47 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 146.66 mg; Witamina E: 12.50 mg; Sód: 2580.40 mg; Wapń: 1210.32 mg;

<b>wtorek 2026-05-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 2 szt. (40g), jabłko deserowe 1szt, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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 , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2209.32 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 69.07 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Magnez: 444.13 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina A: 1698.72 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 133.65 mg; Witamina E: 10.42 mg; Sód: 2423.76 mg; Wapń: 1013.63 mg;

<b>wtorek 2026-05-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 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),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.52 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; Witamina B12: 7.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.60 g; suma cukrów prostych: 72.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Magnez: 424.63 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A: 1535.72 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 144.55 mg; Witamina E: 10.80 mg; Sód: 2536.36 mg; Wapń: 1136.23 mg;

<b>wtorek 2026-05-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 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, miód 2szt. (50g),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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), rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2220.99 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 317.61 g; Witamina B12: 7.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; suma cukrów prostych: 70.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Magnez: 372.99 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina A: 1617.77 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 146.66 mg; Witamina E: 12.06 mg; Sód: 2213.60 mg; Wapń: 1102.32 mg;

<b>wtorek 2026-05-05</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 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, miód 2szt. (50g),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2131.55 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 63.18 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; Witamina B12: 7.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.74 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; Magnez: 353.10 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina A: 1125.40 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 129.04 mg; Witamina E: 8.57 mg; Sód: 2136.51 mg; Wapń: 1167.90 mg;

wtorek 2026-05-05		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), 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),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszonka 10g.
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 77.78 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; Witamina B12: 7.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.00 g; suma cukrów prostych: 72.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Magnez: 433.43 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A: 1628.52 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 144.55 mg; Witamina E: 11.00 mg; Sód: 2922.76 mg; Wapń: 1290.63 mg;

wtorek 2026-05-05		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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), pasta jajeczna 60g (3,13,11)^, roszonka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2354.87 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; Witamina B12: 8.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.31 g; suma cukrów prostych: 74.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; Magnez: 364.17 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A: 1886.31 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 118.97 mg; Witamina E: 12.86 mg; Sód: 2407.53 mg; Wapń: 1106.83 mg;

wtorek 2026-05-05		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 2 szt. (40g), jabłko deserowe 1szt, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), herbata 1 torebka, roszonka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2209.32 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 69.07 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; suma cukrów prostych: 51.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Magnez: 444.13 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina A: 1698.72 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 133.65 mg; Witamina E: 10.42 mg; Sód: 2423.76 mg; Wapń: 1013.63 mg;

wtorek 2026-05-05		
Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Ryż na ml, jajo.masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Marchew gotowana 100 g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*.	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Jarzynka gotowana 150g*, Mięso mielone drobiowe 90g*.
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*.	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2268.18 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodany ogółem: 204.32 g; Witamina B12: 6.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.36 g; suma cukrów prostych: 59.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.60 g; Magnez: 353.75 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A: 3869.49 mg; Witamina B6: 3.72 mg; Witamina C: 77.38 mg; Witamina E: 6.88 mg; Sód: 1517.52 mg; Wapń: 972.59 mg;

wtorek 2026-05-05		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), 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)^, roszonka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, szynka dębowa40g (1,2,8),
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2452.99 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 83.85 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; Witamina B12: 7.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.80 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Magnez: 387.49 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina A: 1791.97 mg; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 146.66 mg; Witamina E: 12.59 mg; Sód: 2873.70 mg; Wapń: 1260.32 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wołowy 160g (1), ryż brązowy 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2297.43 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; Witamina B12: 3.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.86 g; suma cukrów prostych: 77.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Magnez: 374.38 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 1234.33 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 249.08 mg; Witamina E: 13.04 mg; Sód: 2420.63 mg; Wapń: 1204.81 mg;

<b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Ryż biały 200g*, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2403.39 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; Witamina B12: 3.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.10 g; suma cukrów prostych: 108.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 8.28 mg; Witamina A: 3195.95 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 93.59 mg; Witamina E: 11.23 mg; Sód: 2179.52 mg; Wapń: 893.07 mg;

<b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wołowy 160g (1), ryż brązowy 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.83 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.18 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Magnez: 363.48 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1284.13 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 247.08 mg; Witamina E: 12.86 mg; Sód: 2611.53 mg; Wapń: 1255.21 mg;

<b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wołowy 160g (1), ryż brązowy 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2357.43 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.05 g; suma cukrów prostych: 81.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Magnez: 391.38 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina A: 1250.33 mg; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 250.08 mg; Witamina E: 13.07 mg; Sód: 2483.63 mg; Wapń: 1374.81 mg;

<b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), surówka z czerwonej kapusty 150g, Ryż biały 200g*, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka, Sos pomidorowy 100ml (1,2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2488.17 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.34 g; suma cukrów prostych: 107.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; Magnez: 315.90 mg; Żelazo: 8.92 mg; Witamina A: 1601.90 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 166.47 mg; Witamina E: 14.90 mg; Sód: 2130.03 mg; Wapń: 948.24 mg;

<b>środa 2026-05-06</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Ryż biały 200g*, Kompot b/c 300g,	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek 50g(2)^, szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2214.31 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 52.86 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; Witamina B12: 3.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.42 g; suma cukrów prostych: 105.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; Magnez: 327.17 mg; Żelazo: 8.37 mg; Witamina A: 2580.05 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 93.59 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 1662.98 mg; Wapń: 860.64 mg;

środa 2026-05-06 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wołowy 160g (1), ryż brązowy 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.43 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 81.49 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.26 g; suma cukrów prostych: 77.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Magnez: 383.18 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A: 1327.13 mg; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 249.08 mg; Witamina E: 13.24 mg; Sód: 2807.03 mg; Wapń: 1359.21 mg;

środa 2026-05-06 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wołowy 160g (1), ryż brązowy 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2132.23 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 283.96 g; Witamina B12: 2.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.25 g; suma cukrów prostych: 89.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Magnez: 290.28 mg; Żelazo: 7.62 mg; Witamina A: 1010.33 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 155.88 mg; Witamina E: 11.80 mg; Sód: 1704.33 mg; Wapń: 1122.21 mg;

środa 2026-05-06 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz wołowy 160g (1), ryż brązowy 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2207.83 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 77.89 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.18 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Magnez: 363.48 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1284.13 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 247.08 mg; Witamina E: 12.86 mg; Sód: 2611.53 mg; Wapń: 1255.21 mg;

środa 2026-05-06 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*, buraczki gotowane 120g (2),	Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuly z wody 120 g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2211.20 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 105.98 g; Węglowodany ogółem: 196.69 g; Witamina B12: 6.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.60 g; suma cukrów prostych: 80.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.68 g; Magnez: 367.28 mg; Żelazo: 12.49 mg; Witamina A: 1734.75 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 139.33 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 969.40 mg; Wapń: 1217.99 mg;

środa 2026-05-06 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Gulasz z indyka 250g (1,13), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Ryż biały 200g*, 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), Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2564.89 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 88.21 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.50 g; suma cukrów prostych: 108.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.35 g; Magnez: 309.90 mg; Żelazo: 8.48 mg; Witamina A: 3288.75 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 93.59 mg; Witamina E: 11.43 mg; Sód: 2565.92 mg; Wapń: 1047.47 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
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) <sup>A</sup> , bitka schabowa 100g, Kasza gryczana 200 g, surówka porowa 150g+(3,11,13), 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3024.20 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 88.50 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 98.53 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; Magnez: 453.52 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 844.35 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 81.01 mg; Witamina E: 10.77 mg; Sód: 5838.94 mg; Wapń: 919.23 mg;

<b>czwartek 2026-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , 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) <sup>A</sup> , Rolada drobiowa z brokułami 120g w sosie własnym (1,2,3,13), szpinak gotowany 150g (2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2291.24 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 71.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; Magnez: 295.66 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 1993.54 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 156.93 mg; Witamina E: 10.63 mg; Sód: 2471.70 mg; Wapń: 950.40 mg;

<b>czwartek 2026-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
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) <sup>A</sup> , Rolada drobiowa z brokułami 120g w sosie własnym (1,2,3,13), Kasza gryczana 200 g, surówka porowa 150g+(3,11,13), 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),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2478.89 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 69.00 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.00 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Magnez: 436.96 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A: 844.04 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 64.38 mg; Witamina E: 7.32 mg; Sód: 3215.40 mg; Wapń: 647.21 mg;

<b>czwartek 2026-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
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) <sup>A</sup> , bitka schabowa 100g, Kasza gryczana 200 g, surówka porowa 150g+(3,11,13), 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,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3102.20 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 98.53 g; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; Magnez: 453.52 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 844.35 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 81.01 mg; Witamina E: 10.77 mg; Sód: 5838.94 mg; Wapń: 919.23 mg;

<b>czwartek 2026-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , 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) <sup>A</sup> , Rolada drobiowa z brokułami 120g w sosie własnym (1,2,3,13), szpinak gotowany 150g (2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2291.24 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 267.09 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 71.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.36 g; Magnez: 295.66 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 1993.54 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 156.93 mg; Witamina E: 10.63 mg; Sód: 2471.70 mg; Wapń: 950.40 mg;

<b>czwartek 2026-05-07</b>		
<b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , 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) <sup>A</sup> , 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) <sup>A</sup> , Filet pieczony z indyka 50g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2048.50 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 53.49 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69 g; suma cukrów prostych: 70.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Magnez: 276.52 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A: 1760.90 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 145.32 mg; Witamina E: 9.12 mg; Sód: 1643.74 mg; Wapń: 918.23 mg;

czwartek 2026-05-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO</span>		
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 porowa 150g+(3,11,13), 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3157.80 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 98.90 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; Witamina B12: 4.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.74 g; suma cukrów prostych: 98.57 g; Błonnik pokarmowy: 38.18 g; Magnez: 465.92 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina A: 954.75 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 81.01 mg; Witamina E: 10.93 mg; Sód: 6066.94 mg; Wapń: 1242.03 mg;

czwartek 2026-05-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO</span>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z zieloną pietruszką 100g(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 porowa 150g+(3,11,13), 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, ogórek świeży 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2680.67 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 89.33 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; Witamina B12: 3.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.51 g; suma cukrów prostych: 81.92 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Magnez: 299.59 mg; Żelazo: 8.83 mg; Witamina A: 860.81 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 96.34 mg; Witamina E: 10.07 mg; Sód: 4492.81 mg; Wapń: 728.52 mg;

czwartek 2026-05-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO</span>		
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)^, Rolada drobiowa z brokułami 120g w sosie własnym (1,2,3,13), Kasza gryczana 200 g, surówka porowa 150g+(3,11,13), 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,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2478.89 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 69.00 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.00 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; Magnez: 436.96 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A: 844.04 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 64.38 mg; Witamina E: 7.32 mg; Sód: 3215.40 mg; Wapń: 647.21 mg;

czwartek 2026-05-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO</span>		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
<b>Podwieczorek:</b> ryżowa 400ml (13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2335.66 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 113.17 g; Węglowodany ogółem: 174.47 g; Witamina B12: 5.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.00 g; suma cukrów prostych: 68.85 g; Błonnik pokarmowy: 13.27 g; Magnez: 274.57 mg; Żelazo: 9.28 mg; Witamina A: 3670.90 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 86.59 mg; Witamina E: 8.82 mg; Sód: 1741.38 mg; Wapń: 790.65 mg;

czwartek 2026-05-07 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO</span>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, 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)^, Rolada drobiowa z brokułami 120g w sosie własnym (1,2,3,13), 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2413.64 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 267.51 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.72 g; suma cukrów prostych: 71.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.39 g; Magnez: 299.56 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A: 1994.14 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 156.93 mg; Witamina E: 10.76 mg; Sód: 2673.30 mg; Wapń: 954.90 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
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,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2635.24 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; Witamina B12: 7.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.21 g; suma cukrów prostych: 135.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Magnez: 429.71 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina A: 1886.69 mg; Witamina B6: 3.92 mg; Witamina C: 146.58 mg; Witamina E: 9.55 mg; Sód: 4108.14 mg; Wapń: 1141.26 mg;

<b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
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),	pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,8,13) b/ml <sup>a</sup> , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>a</sup> , twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2318.27 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; Witamina B12: 7.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 96.05 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;

<b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
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,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.21 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.09 g; suma cukrów prostych: 83.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Magnez: 446.62 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina A: 1864.67 mg; Witamina B6: 4.00 mg; Witamina C: 136.19 mg; Witamina E: 8.72 mg; Sód: 3828.74 mg; Wapń: 1013.95 mg;

<b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
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,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2557.69 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 87.24 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; Witamina B12: 7.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.47 g; suma cukrów prostych: 106.71 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Magnez: 435.62 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina A: 2037.51 mg; Witamina B6: 3.99 mg; Witamina C: 146.09 mg; Witamina E: 9.92 mg; Sód: 4390.78 mg; Wapń: 1142.81 mg;

<b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
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),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13) <sup>a</sup> , Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>a</sup> , twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2366.54 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Witamina B12: 7.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.08 g; suma cukrów prostych: 97.17 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;

<b>piątek 2026-05-08</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
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) <sup>a</sup> , 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) <sup>a</sup> , twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2283.79 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 65.98 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; Witamina B12: 7.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.73 g; suma cukrów prostych: 98.59 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 2026-05-08 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2744.24 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 111.88 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; Witamina B12: 7.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.56 g; suma cukrów prostych: 100.49 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Magnez: 424.91 mg; Żelazo: 12.71 mg; Witamina A: 2136.89 mg; Witamina B6: 3.89 mg; Witamina C: 135.98 mg; Witamina E: 10.37 mg; Sód: 4099.74 mg; Wapń: 1027.86 mg;

piątek 2026-05-08 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO</b>		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Pomidorowa z 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2442.04 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; Witamina B12: 7.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.16 g; suma cukrów prostych: 129.29 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; Magnez: 354.68 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A: 2121.31 mg; Witamina B6: 3.66 mg; Witamina C: 153.89 mg; Witamina E: 12.90 mg; Sód: 3407.53 mg; Wapń: 844.59 mg;

piątek 2026-05-08 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO</b>		
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,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2244.21 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; Witamina B12: 8.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.09 g; suma cukrów prostych: 83.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Magnez: 446.62 mg; Żelazo: 13.07 mg; Witamina A: 1864.67 mg; Witamina B6: 4.00 mg; Witamina C: 136.19 mg; Witamina E: 8.72 mg; Sód: 3828.74 mg; Wapń: 1013.95 mg;

piątek 2026-05-08 <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO</b>		
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, bukiet warzyw 150g, Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 100g, Masło 10g(2),
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2038.40 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 217.90 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.11 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Magnez: 395.42 mg; Żelazo: 9.64 mg; Witamina A: 1400.25 mg; Witamina B6: 3.76 mg; Witamina C: 182.21 mg; Witamina E: 5.79 mg; Sód: 762.12 mg; Wapń: 1084.39 mg;

piątek 2026-05-08 <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 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*, bukiet warzyw 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2362.84 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 69.55 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; Witamina B12: 7.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 99.61 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

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt., roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2491.77 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Witamina B12: 3.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.48 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Magnez: 338.77 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 1598.29 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 221.24 mg; Witamina E: 12.48 mg; Sód: 2736.97 mg; Wapń: 982.58 mg;

<b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2400.12 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 76.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Magnez: 282.44 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A: 1225.90 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 106.24 mg; Witamina E: 9.92 mg; Sód: 2579.06 mg; Wapń: 951.44 mg;

<b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.17 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 73.15 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; Witamina B12: 3.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 74.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Magnez: 372.67 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina A: 1594.49 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 218.24 mg; Witamina E: 12.98 mg; Sód: 2625.37 mg; Wapń: 897.38 mg;

<b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt., roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	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,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2569.77 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; Witamina B12: 3.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.48 g; suma cukrów prostych: 84.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; Magnez: 338.77 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 1598.29 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 221.24 mg; Witamina E: 12.48 mg; Sód: 2736.97 mg; Wapń: 982.58 mg;

<b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2400.12 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; suma cukrów prostych: 76.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Magnez: 282.44 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A: 1225.90 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 106.24 mg; Witamina E: 9.92 mg; Sód: 2579.06 mg; Wapń: 951.44 mg;

<b>sobota 2026-05-09</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2325.32 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 62.90 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.70 g; suma cukrów prostych: 76.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Magnez: 282.34 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina A: 1144.50 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 106.24 mg; Witamina E: 9.66 mg; Sód: 2578.16 mg; Wapń: 949.84 mg;

sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	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,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2540.77 kcal; Białko ogółem: 134.11 g; Tłuszcz: 70.79 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; Witamina B12: 3.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.62 g; suma cukrów prostych: 86.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Magnez: 343.27 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1600.79 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 221.24 mg; Witamina E: 12.49 mg; Sód: 2757.47 mg; Wapń: 1030.58 mg;

sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), Pomidorki koktajlowe 90g , roszponka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2303.95 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany ogółem: 283.21 g; Witamina B12: 2.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.18 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Magnez: 259.57 mg; Żelazo: 9.74 mg; Witamina A: 1228.63 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 101.04 mg; Witamina E: 10.62 mg; Sód: 2372.31 mg; Wapń: 806.64 mg;

sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.17 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 73.15 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; Witamina B12: 3.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 74.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Magnez: 372.67 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina A: 1594.49 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 218.24 mg; Witamina E: 12.98 mg; Sód: 2625.37 mg; Wapń: 897.38 mg;

sobota 2026-05-09 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Ryż na ml, jajo.masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 120g^, Masło 10g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.71 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 203.17 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.01 g; suma cukrów prostych: 56.42 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g; Magnez: 346.40 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 3591.84 mg; Witamina B6: 3.61 mg; Witamina C: 112.25 mg; Witamina E: 7.99 mg; Sód: 916.34 mg; Wapń: 808.77 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-09		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), Pomidorki koktajlowe 90g , roszonek 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2557.32 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.26 g; suma cukrów prostych: 76.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Magnez: 296.84 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina A: 1318.70 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 106.24 mg; Witamina E: 10.20 mg; Sód: 3238.26 mg; Wapń: 1107.84 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1 szt., Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynkowa dębowa 50g ^, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2339.54 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 75.71 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 76.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Magnez: 394.05 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina A: 1248.94 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 180.58 mg; Witamina E: 13.36 mg; Sód: 3090.15 mg; Wapń: 1256.13 mg;

<b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, rozszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2276.00 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.97 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Magnez: 316.97 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina A: 1569.09 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 194.91 mg; Witamina E: 9.23 mg; Sód: 2513.59 mg; Wapń: 1117.28 mg;

<b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g, szynkowa dębowa 50g ^, herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.05 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 247.34 g; Witamina B12: 4.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 56.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Magnez: 433.28 mg; Żelazo: 14.60 mg; Witamina A: 1726.10 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 180.52 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 3603.93 mg; Wapń: 797.03 mg;

<b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1 szt., Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynkowa dębowa 50g ^, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2389.54 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; Witamina B12: 4.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.08 g; suma cukrów prostych: 80.50 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Magnez: 404.05 mg; Żelazo: 10.57 mg; Witamina A: 1264.94 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 180.58 mg; Witamina E: 13.39 mg; Sód: 3128.15 mg; Wapń: 1359.13 mg;

<b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, rozszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2276.00 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.97 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Magnez: 316.97 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina A: 1569.09 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 194.91 mg; Witamina E: 9.23 mg; Sód: 2513.59 mg; Wapń: 1117.28 mg;

<b>niedziela 2026-05-10</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, rozszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2002.20 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; Witamina B12: 3.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.05 g; suma cukrów prostych: 62.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; Magnez: 302.97 mg; Żelazo: 8.50 mg; Witamina A: 1453.69 mg; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 194.91 mg; Witamina E: 8.52 mg; Sód: 2012.19 mg; Wapń: 1102.39 mg;

niedziela 2026-05-10		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), serek homo waniliowy 60g (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynkowa dębowa 50g ^, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2434.34 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 78.23 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; Witamina B12: 4.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.40 g; suma cukrów prostych: 84.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Magnez: 398.85 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1269.94 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 180.58 mg; Witamina E: 13.40 mg; Sód: 3114.15 mg; Wapń: 1307.13 mg;

niedziela 2026-05-10		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), szynkowa dębowa 50g ^, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, roszonka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2283.59 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 72.02 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; Witamina B12: 3.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.16 g; suma cukrów prostych: 93.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; Magnez: 297.96 mg; Żelazo: 9.25 mg; Witamina A: 1378.36 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 212.49 mg; Witamina E: 14.54 mg; Sód: 2117.29 mg; Wapń: 812.37 mg;

niedziela 2026-05-10		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , szynkowa dębowa 50g ^, herbata 1 torebka, roszonka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.05 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 247.34 g; Witamina B12: 4.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; suma cukrów prostych: 56.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Magnez: 433.28 mg; Żelazo: 14.60 mg; Witamina A: 1726.10 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 180.52 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 3603.93 mg; Wapń: 797.03 mg;

niedziela 2026-05-10		
Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml*(1,2,8,13), buraczki gotowane 120g (2),	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2238.54 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 114.19 g; Węglowodany ogółem: 170.22 g; Witamina B12: 6.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.82 g; suma cukrów prostych: 48.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g; Magnez: 355.67 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A: 3200.23 mg; Witamina B6: 3.69 mg; Witamina C: 84.74 mg; Witamina E: 7.94 mg; Sód: 1085.40 mg; Wapń: 975.27 mg;

niedziela 2026-05-10		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Platki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidor malinowy 90g , szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, Pomidorki koktajlowe 90g , roszonka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2382.00 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; Witamina B12: 4.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.99 g; suma cukrów prostych: 81.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Magnez: 320.67 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina A: 1510.79 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 195.61 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2183.69 mg; Wapń: 1089.88 mg;

Dietetyk

.....