

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) <sup>A</sup> , filet z miruny panierowany smażony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2855.77 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 91.66 g; Węglowodany ogółem: 396.51 g; Witamina B12: 8.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.87 g; suma cukrów prostych: 96.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Magnez: 484.92 mg; Żelazo: 15.08 mg; Witamina A: 1838.99 mg; Witamina B6: 4.08 mg; Witamina C: 243.57 mg; Witamina E: 14.82 mg; Sód: 2940.87 mg; Wapń: 892.12 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-11</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), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) <sup>A</sup> , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2505.23 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 80.00 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; Witamina B12: 6.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.61 g; suma cukrów prostych: 98.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Magnez: 392.26 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A: 1595.66 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 139.87 mg; Witamina E: 11.93 mg; Sód: 2349.43 mg; Wapń: 901.01 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, papryka świeża 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) <sup>A</sup> , Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidorki koktajlowe 90g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka, Mix sałat 10g,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2494.02 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 76.84 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; Witamina B12: 6.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.83 g; suma cukrów prostych: 96.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Magnez: 529.72 mg; Żelazo: 14.64 mg; Witamina A: 2558.48 mg; Witamina B6: 4.41 mg; Witamina C: 265.43 mg; Witamina E: 12.21 mg; Sód: 3543.81 mg; Wapń: 965.39 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) <sup>A</sup> , filet z miruny panierowany smażony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2915.77 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 402.71 g; Witamina B12: 8.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.06 g; suma cukrów prostych: 100.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Magnez: 501.92 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina A: 1854.99 mg; Witamina B6: 4.14 mg; Witamina C: 244.57 mg; Witamina E: 14.85 mg; Sód: 3003.87 mg; Wapń: 1062.12 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-11</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), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) <sup>A</sup> , Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2505.23 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 80.00 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; Witamina B12: 6.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.61 g; suma cukrów prostych: 98.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Magnez: 392.26 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A: 1595.66 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 139.87 mg; Witamina E: 11.93 mg; Sód: 2349.43 mg; Wapń: 901.01 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-11		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g , ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 61.14 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; Witamina B12: 6.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31 g; suma cukrów prostych: 98.69 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Magnez: 384.36 mg; Żelazo: 9.27 mg; Witamina A: 1513.06 mg; Witamina B6: 3.32 mg; Witamina C: 139.87 mg; Witamina E: 11.42 mg; Sód: 2306.33 mg; Wapń: 890.41 mg;

poniedziałek 2026-05-11		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z miruny panierowany smażony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2904.77 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 398.26 g; Witamina B12: 8.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.01 g; suma cukrów prostych: 97.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Magnez: 489.42 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina A: 1841.49 mg; Witamina B6: 4.13 mg; Witamina C: 243.57 mg; Witamina E: 14.82 mg; Sód: 2961.37 mg; Wapń: 940.12 mg;

poniedziałek 2026-05-11		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z miruny panierowany smażony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2596.97 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 101.73 g; Węglowodany ogółem: 320.39 g; Witamina B12: 8.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.18 g; suma cukrów prostych: 84.13 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Magnez: 373.72 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A: 1912.79 mg; Witamina B6: 3.73 mg; Witamina C: 240.57 mg; Witamina E: 14.87 mg; Sód: 2561.27 mg; Wapń: 761.72 mg;

poniedziałek 2026-05-11		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2455.32 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 76.31 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; Witamina B12: 6.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.72 g; suma cukrów prostych: 91.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; Magnez: 516.62 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina A: 2040.48 mg; Witamina B6: 3.95 mg; Witamina C: 126.63 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 3537.91 mg; Wapń: 950.09 mg;

poniedziałek 2026-05-11		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 350ml(8,13), herbata bez cukru 250ml, ziemniaki 100g, 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> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2018.84 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 80.95 g; Węglowodany ogółem: 202.68 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.41 g; suma cukrów prostych: 55.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; Magnez: 360.10 mg; Żelazo: 9.38 mg; Witamina A: 1730.06 mg; Witamina B6: 3.81 mg; Witamina C: 169.36 mg; Witamina E: 6.91 mg; Sód: 855.55 mg; Wapń: 1051.65 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-11		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Szynga Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2650.24 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 85.23 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; Witamina B12: 7.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.93 g; suma cukrów prostych: 101.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Magnez: 418.27 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A: 2010.38 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 146.11 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 3122.93 mg; Wapń: 936.21 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g , jabłko deserowe 1 szt. , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2494.40 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 85.67 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; Witamina B12: 4.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.23 g; suma cukrów prostych: 72.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Magnez: 428.77 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A: 1063.39 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 192.65 mg; Witamina E: 12.97 mg; Sód: 3310.09 mg; Wapń: 1391.47 mg;

<b>wtorek 2026-05-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2688.29 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.57 g; suma cukrów prostych: 150.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Magnez: 381.57 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina A: 2847.89 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 130.94 mg; Witamina E: 11.83 mg; Sód: 2780.86 mg; Wapń: 1114.40 mg;

<b>wtorek 2026-05-12</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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1 szt. , szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , Ser żółty 40g (2), herbata 1 torebka, roszponka 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]: 2335.79 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; Witamina B12: 4.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; suma cukrów prostych: 63.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Magnez: 398.27 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina A: 2915.19 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 112.78 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 2413.56 mg; Wapń: 988.60 mg;

<b>wtorek 2026-05-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g , jabłko deserowe 1 szt. , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2572.40 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 86.31 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; Witamina B12: 4.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.23 g; suma cukrów prostych: 72.83 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Magnez: 428.77 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A: 1063.39 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 192.65 mg; Witamina E: 12.97 mg; Sód: 3310.09 mg; Wapń: 1391.47 mg;

<b>wtorek 2026-05-12</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 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2688.29 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.57 g; suma cukrów prostych: 150.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Magnez: 381.57 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina A: 2847.89 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 130.94 mg; Witamina E: 11.83 mg; Sód: 2780.86 mg; Wapń: 1114.40 mg;

<b>wtorek 2026-05-12</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek 50g(2)^, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2462.49 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 57.37 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; Witamina B12: 3.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.17 g; suma cukrów prostych: 151.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Magnez: 377.17 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina A: 2676.19 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 130.94 mg; Witamina E: 8.71 mg; Sód: 2414.06 mg; Wapń: 1006.40 mg;

wtorek 2026-05-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), Rządkiwka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2604.40 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Witamina B12: 4.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.63 g; suma cukrów prostych: 72.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; Magnez: 437.57 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina A: 1156.19 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 192.65 mg; Witamina E: 13.17 mg; Sód: 3696.49 mg; Wapń: 1545.87 mg;

wtorek 2026-05-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), roszonek 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]: 2344.50 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 88.56 g; Węglowodany ogółem: 290.99 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.30 g; suma cukrów prostych: 64.16 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; Magnez: 311.67 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A: 1232.19 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 184.91 mg; Witamina E: 13.84 mg; Sód: 2980.19 mg; Wapń: 1181.37 mg;

wtorek 2026-05-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1 szt. , szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rządkiwka 90g , Ser żółty 40g (2), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2322.79 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; Witamina B12: 4.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.27 g; suma cukrów prostych: 59.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Magnez: 415.27 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 2931.19 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 113.78 mg; Witamina E: 10.28 mg; Sód: 2476.56 mg; Wapń: 1158.60 mg;

wtorek 2026-05-12 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, herbata bez cukru 250ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 100g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	Grycikowa 200ml*(1,8,13), jarzynka gotowana 100g(13), Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2211.98 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 109.18 g; Węglowodany ogółem: 170.99 g; Witamina B12: 5.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.62 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Magnez: 377.30 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 2346.64 mg; Witamina B6: 3.39 mg; Witamina C: 150.24 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 1389.82 mg; Wapń: 958.39 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-05-12		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wt. 80ml(1,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2938.29 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 103.47 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; Witamina B12: 5.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.97 g; suma cukrów prostych: 150.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.02 g; Magnez: 402.37 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A: 3212.69 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 130.94 mg; Witamina E: 12.76 mg; Sód: 3308.26 mg; Wapń: 1315.80 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g, roszonek 10g,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)*, Knedle z truskawkami 300g* (1), Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, Rzodkiew biała 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2554.17 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; Witamina B12: 4.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14 g; suma cukrów prostych: 102.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Magnez: 352.28 mg; Żelazo: 14.25 mg; Witamina A: 1434.98 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 187.31 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 1733.25 mg; Wapń: 1044.49 mg;

<b>środa 2026-05-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2341.69 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 63.09 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; Witamina B12: 4.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.81 g; suma cukrów prostych: 108.00 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 273.10 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina A: 1168.58 mg; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 85.47 mg; Witamina E: 7.72 mg; Sód: 1526.66 mg; Wapń: 927.26 mg;

<b>środa 2026-05-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt., Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g, roszonek 10g,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)*, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Rzodkiew biała 90g
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2464.88 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; Witamina B12: 5.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.51 g; suma cukrów prostych: 64.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Magnez: 391.85 mg; Żelazo: 15.58 mg; Witamina A: 1467.28 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 184.27 mg; Witamina E: 9.36 mg; Sód: 2053.27 mg; Wapń: 1136.67 mg;

<b>środa 2026-05-13</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 razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g, roszonek 10g,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)*, Knedle z truskawkami 300g* (1), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, Rzodkiew biała 90g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2614.17 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 70.67 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; Witamina B12: 4.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; suma cukrów prostych: 106.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Magnez: 369.28 mg; Żelazo: 14.35 mg; Witamina A: 1450.98 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 188.31 mg; Witamina E: 8.42 mg; Sód: 1796.25 mg; Wapń: 1214.49 mg;

<b>środa 2026-05-13</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)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2341.69 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 63.09 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; Witamina B12: 4.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.81 g; suma cukrów prostych: 108.00 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 273.10 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina A: 1168.58 mg; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 85.47 mg; Witamina E: 7.72 mg; Sód: 1526.66 mg; Wapń: 927.26 mg;

<b>środa 2026-05-13</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2175.89 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; suma cukrów prostych: 109.49 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 265.50 mg; Żelazo: 8.08 mg; Witamina A: 817.68 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 85.47 mg; Witamina E: 6.75 mg; Sód: 1405.26 mg; Wapń: 926.66 mg;

środa 2026-05-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 300g* (1), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, Rzodkiew biała 90g , herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2664.17 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; Witamina B12: 4.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.54 g; suma cukrów prostych: 102.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; Magnez: 361.08 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina A: 1527.78 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 187.31 mg; Witamina E: 8.59 mg; Sód: 2119.65 mg; Wapń: 1198.89 mg;

środa 2026-05-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , roszponka 10g,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 300g* (1), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2495.33 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 77.95 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; Witamina B12: 3.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.58 g; suma cukrów prostych: 104.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Magnez: 337.35 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina A: 1202.18 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 85.87 mg; Witamina E: 8.33 mg; Sód: 1633.22 mg; Wapń: 850.22 mg;

środa 2026-05-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	barszcz ukraiński 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Rzodkiew biała 90g
<b>II Śniadanie:</b> Biskopki bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2464.88 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; Witamina B12: 5.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.51 g; suma cukrów prostych: 64.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Magnez: 391.85 mg; Żelazo: 15.58 mg; Witamina A: 1467.28 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 184.27 mg; Witamina E: 9.36 mg; Sód: 2053.27 mg; Wapń: 1136.67 mg;

środa 2026-05-13 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Ryż 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*, ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuly z wody 100g, ziemniaki 100g,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2334.98 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 91.51 g; Węglowodany ogółem: 261.76 g; Witamina B12: 6.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.81 g; suma cukrów prostych: 78.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.28 g; Magnez: 380.45 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 1626.29 mg; Witamina B6: 3.65 mg; Witamina C: 158.04 mg; Witamina E: 7.88 mg; Sód: 1925.47 mg; Wapń: 1197.93 mg;

środa 2026-05-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2503.19 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 74.24 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Witamina B12: 5.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.21 g; suma cukrów prostych: 108.04 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 281.90 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina A: 1261.38 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 85.47 mg; Witamina E: 7.92 mg; Sód: 1913.06 mg; Wapń: 1081.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-05-14</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), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie musztardowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2834.72 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 368.42 g; Witamina B12: 3.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11 g; suma cukrów prostych: 74.07 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Magnez: 398.15 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A: 878.48 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 67.75 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 4037.80 mg; Wapń: 853.33 mg;

<b>czwartek 2026-05-14</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2578.04 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 78.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Magnez: 251.69 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A: 938.44 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 104.24 mg; Witamina E: 7.19 mg; Sód: 2111.49 mg; Wapń: 835.45 mg;

<b>czwartek 2026-05-14</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), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2415.41 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.99 g; suma cukrów prostych: 71.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Magnez: 417.12 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A: 750.18 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 73.32 mg; Witamina E: 5.90 mg; Sód: 3565.67 mg; Wapń: 917.62 mg;

<b>czwartek 2026-05-14</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), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie musztardowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2894.72 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; Witamina B12: 3.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.30 g; suma cukrów prostych: 78.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Magnez: 415.15 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 894.48 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 68.75 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 4100.80 mg; Wapń: 1023.33 mg;

<b>czwartek 2026-05-14</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)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2578.04 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 78.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; Magnez: 251.69 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A: 938.44 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 104.24 mg; Witamina E: 7.19 mg; Sód: 2111.49 mg; Wapń: 835.45 mg;

<b>czwartek 2026-05-14</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)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; Witamina B12: 3.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30 g; suma cukrów prostych: 78.74 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Magnez: 246.79 mg; Żelazo: 9.22 mg; Witamina A: 855.84 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 104.24 mg; Witamina E: 6.72 mg; Sód: 1683.39 mg; Wapń: 828.45 mg;

czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt., pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie musztardowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2968.32 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 95.30 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; Witamina B12: 4.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.31 g; suma cukrów prostych: 74.11 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Magnez: 410.55 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina A: 988.88 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 67.75 mg; Witamina E: 8.89 mg; Sód: 4265.80 mg; Wapń: 1176.13 mg;

czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, ser żółty 20g. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie musztardowym 80g(1,13), kasza bulgur 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2512.02 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 90.76 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g; Witamina B12: 3.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.56 g; suma cukrów prostych: 57.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Magnez: 243.85 mg; Żelazo: 7.89 mg; Witamina A: 991.68 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 91.25 mg; Witamina E: 8.96 mg; Sód: 2781.30 mg; Wapń: 764.83 mg;

czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2415.41 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.99 g; suma cukrów prostych: 71.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Magnez: 417.12 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A: 750.18 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 73.32 mg; Witamina E: 5.90 mg; Sód: 3565.67 mg; Wapń: 917.62 mg;

czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 200ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Masło 15g*(2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: ryżowa 400ml (13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2212.61 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 104.90 g; Węglowodany ogółem: 167.18 g; Witamina B12: 5.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.23 g; suma cukrów prostych: 62.78 g; Błonnik pokarmowy: 12.14 g; Magnez: 247.07 mg; Żelazo: 7.70 mg; Witamina A: 3504.00 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 71.36 mg; Witamina E: 7.85 mg; Sód: 1632.58 mg; Wapń: 740.50 mg;

czwartek 2026-05-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2), pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*, sos szpinakowy 100ml (1,2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2832.64 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 99.92 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.34 g; suma cukrów prostych: 78.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Magnez: 263.49 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina A: 939.64 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 104.24 mg; Witamina E: 7.50 mg; Sód: 2879.69 mg; Wapń: 843.35 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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 , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, sałatka z ogórkiem kisz150g (3,11,13), Sos pietruszkowy 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), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2607.01 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 79.90 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; Witamina B12: 5.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; suma cukrów prostych: 138.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Magnez: 518.70 mg; Żelazo: 15.06 mg; Witamina A: 1987.82 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 136.62 mg; Witamina E: 9.85 mg; Sód: 3614.63 mg; Wapń: 1150.13 mg;

<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 120g , Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, 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]: 2540.70 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; Witamina B12: 4.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.31 g; suma cukrów prostych: 136.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Magnez: 427.20 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina A: 1285.20 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 126.89 mg; Witamina E: 10.86 mg; Sód: 2158.35 mg; Wapń: 1203.30 mg;

<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb razowy 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), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 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> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2172.69 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Witamina B12: 5.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; suma cukrów prostych: 88.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Magnez: 453.81 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina A: 2093.59 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 141.39 mg; Witamina E: 7.92 mg; Sód: 2331.32 mg; Wapń: 930.11 mg;

<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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 , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, sałatka z ogórkiem kisz150g (3,11,13), Sos pietruszkowy 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), 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]: 2682.46 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 383.58 g; Witamina B12: 5.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.28 g; suma cukrów prostych: 147.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Magnez: 529.61 mg; Żelazo: 15.52 mg; Witamina A: 2139.63 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 147.53 mg; Witamina E: 10.28 mg; Sód: 3898.27 mg; Wapń: 1164.68 mg;

<b>piątek 2026-05-15</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), 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, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 120g , Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, 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]: 2540.70 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; Witamina B12: 4.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.31 g; suma cukrów prostych: 136.97 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Magnez: 427.20 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina A: 1285.20 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 126.89 mg; Witamina E: 10.86 mg; Sód: 2158.35 mg; Wapń: 1203.30 mg;

<b>piątek 2026-05-15</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 120g , Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, 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]: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Witamina B12: 4.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.12 g; suma cukrów prostych: 136.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; Magnez: 418.25 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A: 1068.60 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 9.13 mg; Sód: 2146.75 mg; Wapń: 1171.55 mg;

piątek 2026-05-15 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(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 , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, sałatka z ogórkiem kisz150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2869.01 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 105.90 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; Witamina B12: 5.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.36 g; suma cukrów prostych: 140.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Magnez: 518.90 mg; Żelazo: 15.06 mg; Witamina A: 2239.02 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 137.42 mg; Witamina E: 10.73 mg; Sód: 3607.23 mg; Wapń: 1049.73 mg;

piątek 2026-05-15 <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), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos pietruszkowy 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, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2431.95 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 340.69 g; Witamina B12: 5.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 133.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; Magnez: 366.53 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 2229.16 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 172.87 mg; Witamina E: 13.33 mg; Sód: 2003.25 mg; Wapń: 867.08 mg;

piątek 2026-05-15 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb razowy 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), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 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> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2172.69 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Witamina B12: 5.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; suma cukrów prostych: 88.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.47 g; Magnez: 453.81 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina A: 2093.59 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 141.39 mg; Witamina E: 7.92 mg; Sód: 2331.32 mg; Wapń: 930.11 mg;

piątek 2026-05-15 <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO</b>		
kakao bez cukru 250ml (2), Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, cukinia gotowana 120g , 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]: 2080.75 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 88.53 g; Węglowodany ogółem: 214.41 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Magnez: 426.42 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 1388.35 mg; Witamina B6: 3.77 mg; Witamina C: 179.06 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 762.57 mg; Wapń: 1095.34 mg;

piątek 2026-05-15 <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO</b>		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(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), miód 2szt. (50g), szpinak 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 120g , Sos pietruszkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2537.00 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; Witamina B12: 5.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.14 g; suma cukrów prostych: 139.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Magnez: 425.60 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina A: 1196.40 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 126.89 mg; Witamina E: 10.67 mg; Sód: 1804.75 mg; Wapń: 1125.70 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-05-16</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), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), 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]: 2287.19 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 84.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Magnez: 336.86 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina A: 1259.94 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 203.64 mg; Witamina E: 11.79 mg; Sód: 5221.43 mg; Wapń: 952.19 mg;

<b>sobota 2026-05-16</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(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]: 2071.20 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.98 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Magnez: 229.56 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A: 1005.11 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 92.46 mg; Witamina E: 7.87 mg; Sód: 1795.17 mg; Wapń: 919.35 mg;

<b>sobota 2026-05-16</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), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	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]: 2118.14 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; Witamina B12: 2.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; suma cukrów prostych: 73.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Magnez: 322.41 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 1366.84 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 203.60 mg; Witamina E: 10.27 mg; Sód: 2373.03 mg; Wapń: 863.85 mg;

<b>sobota 2026-05-16</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), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt., roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), 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]: 2365.19 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 70.58 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.23 g; suma cukrów prostych: 84.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Magnez: 336.86 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina A: 1259.94 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 203.64 mg; Witamina E: 11.79 mg; Sód: 5221.43 mg; Wapń: 952.19 mg;

<b>sobota 2026-05-16</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)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(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]: 2071.20 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.98 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Magnez: 229.56 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A: 1005.11 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 92.46 mg; Witamina E: 7.87 mg; Sód: 1795.17 mg; Wapń: 919.35 mg;

<b>sobota 2026-05-16</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, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selerem z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	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]: 1996.40 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 56.07 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; suma cukrów prostych: 72.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Magnez: 229.46 mg; Żelazo: 8.05 mg; Witamina A: 923.71 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 92.46 mg; Witamina E: 7.62 mg; Sód: 1794.27 mg; Wapń: 917.75 mg;

sobota 2026-05-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., rozspanka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), 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]: 2336.19 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 70.19 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.37 g; suma cukrów prostych: 85.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Magnez: 341.36 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina A: 1262.44 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 203.64 mg; Witamina E: 11.79 mg; Sód: 5241.93 mg; Wapń: 1000.19 mg;

sobota 2026-05-16 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 , rozspanka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), 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]: 2099.37 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodany ogółem: 251.74 g; Witamina B12: 3.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.89 g; suma cukrów prostych: 68.19 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g; Magnez: 253.76 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina A: 890.28 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 83.44 mg; Witamina E: 9.93 mg; Sód: 4856.47 mg; Wapń: 772.35 mg;

sobota 2026-05-16 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	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]: 2118.14 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; Witamina B12: 2.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; suma cukrów prostych: 73.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.53 g; Magnez: 322.41 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 1366.84 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 203.60 mg; Witamina E: 10.27 mg; Sód: 2373.03 mg; Wapń: 863.85 mg;

sobota 2026-05-16 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 120g^, Kompot z owoców mroż. 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 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]: 2197.71 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 104.49 g; Węglowodany ogółem: 192.23 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.43 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g; Magnez: 389.30 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina A: 3591.84 mg; Witamina B6: 3.64 mg; Witamina C: 112.25 mg; Witamina E: 8.57 mg; Sód: 917.19 mg; Wapń: 825.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-16		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), Pomidorki koktajlowe 90g , roszonek 10g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2228.40 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 276.25 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.08 g; suma cukrów prostych: 72.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g; Magnez: 243.96 mg; Żelazo: 8.62 mg; Witamina A: 1097.91 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 92.46 mg; Witamina E: 8.16 mg; Sód: 2454.37 mg; Wapń: 1075.75 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-05-17</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), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 165g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, 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]: 2351.94 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 81.00 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.92 g; suma cukrów prostych: 80.33 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Magnez: 385.13 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina A: 3039.79 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 103.03 mg; Witamina E: 9.27 mg; Sód: 3275.44 mg; Wapń: 1218.83 mg;

<b>niedziela 2026-05-17</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> , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), 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> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, 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]: 2275.96 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.04 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Magnez: 317.04 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1283.10 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.37 mg; Sód: 2613.91 mg; Wapń: 1024.95 mg;

<b>niedziela 2026-05-17</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 165g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, 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>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.77 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 71.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Magnez: 420.63 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina A: 3321.72 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 111.91 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 3353.41 mg; Wapń: 823.86 mg;

<b>niedziela 2026-05-17</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), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 165g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, 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>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2401.94 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.11 g; suma cukrów prostych: 84.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Magnez: 395.13 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A: 3055.79 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 103.03 mg; Witamina E: 9.30 mg; Sód: 3313.44 mg; Wapń: 1321.83 mg;

<b>niedziela 2026-05-17</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> , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), 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> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, 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]: 2275.96 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.04 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Magnez: 317.04 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1283.10 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.37 mg; Sód: 2613.91 mg; Wapń: 1024.95 mg;

<b>niedziela 2026-05-17</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> , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), 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> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, 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 ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2201.16 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 66.02 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 74.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Magnez: 316.94 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A: 1201.70 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.12 mg; Sód: 2613.01 mg; Wapń: 1023.35 mg;

niedziela 2026-05-17			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Platki jęczmień na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 165g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), serek homo waniliowy 60g (2),		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, 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,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2446.74 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 311.20 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.43 g; suma cukrów prostych: 88.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Magnez: 389.93 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A: 3060.79 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 103.03 mg; Witamina E: 9.32 mg; Sód: 3299.44 mg; Wapń: 1269.83 mg;

niedziela 2026-05-17			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,		bułka 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 ,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 77.24 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.19 g; suma cukrów prostych: 95.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; Magnez: 288.59 mg; Żelazo: 8.96 mg; Witamina A: 3168.61 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 133.56 mg; Witamina E: 10.38 mg; Sód: 2302.27 mg; Wapń: 774.48 mg;

niedziela 2026-05-17			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 165g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, 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,	
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,			Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2213.77 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.10 g; suma cukrów prostych: 71.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Magnez: 420.63 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina A: 3321.72 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 111.91 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 3353.41 mg; Wapń: 823.86 mg;

niedziela 2026-05-17			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), ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g^,		herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Marchew gotowana 100 g, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	
Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 200ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,			Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2199.10 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 105.13 g; Węglowodany ogółem: 184.70 g; Witamina B12: 5.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.52 g; suma cukrów prostych: 46.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Magnez: 365.66 mg; Żelazo: 12.31 mg; Witamina A: 2940.00 mg; Witamina B6: 3.81 mg; Witamina C: 91.04 mg; Witamina E: 6.20 mg; Sód: 1628.97 mg; Wapń: 961.71 mg;

niedziela 2026-05-17			Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Platki jęczmień na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), 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)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,		masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, Pomidorki koktajlowe 90g , roszonek 10g,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2432.96 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.59 g; suma cukrów prostych: 92.85 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Magnez: 322.54 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A: 1317.60 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 134.58 mg; Witamina E: 7.34 mg; Sód: 2329.41 mg; Wapń: 1149.45 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, 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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2932.93 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 82.30 g; Węglowodany ogółem: 423.16 g; Witamina B12: 6.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.56 g; suma cukrów prostych: 95.75 g; Błonnik pokarmowy: 44.08 g; Magnez: 562.90 mg; Żelazo: 17.68 mg; Witamina A: 1197.73 mg; Witamina B6: 4.92 mg; Witamina C: 240.86 mg; Witamina E: 9.53 mg; Sód: 4427.27 mg; Wapń: 928.57 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2402.54 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 74.62 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; Witamina B12: 6.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 98.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; Magnez: 356.37 mg; Żelazo: 9.53 mg; Witamina A: 2241.00 mg; Witamina B6: 3.89 mg; Witamina C: 124.35 mg; Witamina E: 8.82 mg; Sód: 3580.69 mg; Wapń: 936.09 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, 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), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2738.63 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Witamina B12: 6.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.41 g; suma cukrów prostych: 83.80 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; Magnez: 577.20 mg; Żelazo: 17.99 mg; Witamina A: 800.63 mg; Witamina B6: 4.57 mg; Witamina C: 113.56 mg; Witamina E: 7.71 mg; Sód: 4462.87 mg; Wapń: 975.47 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, 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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2992.93 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 429.36 g; Witamina B12: 7.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.75 g; suma cukrów prostych: 99.95 g; Błonnik pokarmowy: 44.08 g; Magnez: 579.90 mg; Żelazo: 17.78 mg; Witamina A: 1213.73 mg; Witamina B6: 4.98 mg; Witamina C: 241.86 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 4490.27 mg; Wapń: 1098.57 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-18</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)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2402.54 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 74.62 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; Witamina B12: 6.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 98.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.68 g; Magnez: 356.37 mg; Żelazo: 9.53 mg; Witamina A: 2241.00 mg; Witamina B6: 3.89 mg; Witamina C: 124.35 mg; Witamina E: 8.82 mg; Sód: 3580.69 mg; Wapń: 936.09 mg;

<b>poniedziałek 2026-05-18</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2229.94 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 55.76 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; Witamina B12: 6.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.55 g; suma cukrów prostych: 98.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g; Magnez: 348.47 mg; Żelazo: 8.74 mg; Witamina A: 2158.40 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 124.35 mg; Witamina E: 8.31 mg; Sód: 3537.59 mg; Wapń: 925.49 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Szyńka Ojca Grzegorza 50g, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, 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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g , Mix салат 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2981.93 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 424.91 g; Witamina B12: 7.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.70 g; suma cukrów prostych: 97.30 g; Błonnik pokarmowy: 44.08 g; Magnez: 567.40 mg; Żelazo: 17.78 mg; Witamina A: 1200.23 mg; Witamina B6: 4.96 mg; Witamina C: 240.86 mg; Witamina E: 9.54 mg; Sód: 4447.77 mg; Wapń: 976.57 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szyńka Ojca Grzegorza 50g, Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek świeży 90g , Mix салат 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2662.43 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 92.10 g; Węglowodany ogółem: 344.79 g; Witamina B12: 6.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.83 g; suma cukrów prostych: 82.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.07 g; Magnez: 449.00 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina A: 892.63 mg; Witamina B6: 4.30 mg; Witamina C: 128.96 mg; Witamina E: 8.07 mg; Sód: 4052.17 mg; Wapń: 794.57 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, 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), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2738.63 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Witamina B12: 6.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.41 g; suma cukrów prostych: 83.80 g; Błonnik pokarmowy: 41.49 g; Magnez: 577.20 mg; Żelazo: 17.99 mg; Witamina A: 800.63 mg; Witamina B6: 4.57 mg; Witamina C: 113.56 mg; Witamina E: 7.71 mg; Sód: 4462.87 mg; Wapń: 975.47 mg;

poniedziałek 2026-05-18 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 400ml* (8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Koperkowa 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]: 2273.10 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.19 g; suma cukrów prostych: 55.36 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Magnez: 407.05 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A: 1593.93 mg; Witamina B6: 4.38 mg; Witamina C: 173.55 mg; Witamina E: 7.49 mg; Sód: 2014.80 mg; Wapń: 1052.37 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-18		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Szyńka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2613.34 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; Witamina B12: 7.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.26 g; suma cukrów prostych: 98.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Magnez: 371.17 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina A: 2242.20 mg; Witamina B6: 4.11 mg; Witamina C: 124.35 mg; Witamina E: 9.18 mg; Sód: 4324.89 mg; Wapń: 947.59 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-05-19</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), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w(1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), 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 , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2359.28 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 68.52 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; Witamina B12: 5.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; suma cukrów prostych: 79.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Magnez: 387.00 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1309.70 mg; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 161.55 mg; Witamina E: 11.01 mg; Sód: 2537.56 mg; Wapń: 1179.81 mg;

<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w(1,2,3,13) , Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2564.41 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 73.71 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; Witamina B12: 5.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.22 g; suma cukrów prostych: 150.03 g; Błonnik pokarmowy: 17.92 g; Magnez: 318.64 mg; Żelazo: 13.71 mg; Witamina A: 1349.75 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 99.52 mg; Witamina E: 8.16 mg; Sód: 2720.66 mg; Wapń: 1167.85 mg;

<b>wtorek 2026-05-19</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), Mandarynki 1por. , twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g , szpinak 10g,	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w(1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2236.58 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Witamina B12: 5.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.44 g; suma cukrów prostych: 51.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Magnez: 400.50 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A: 1290.10 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 163.23 mg; Witamina E: 9.43 mg; Sód: 2411.56 mg; Wapń: 1161.31 mg;

<b>wtorek 2026-05-19</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), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w(1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), 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 , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2472.08 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Witamina B12: 5.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; suma cukrów prostych: 80.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; Magnez: 387.00 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1309.70 mg; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 161.55 mg; Witamina E: 11.01 mg; Sód: 2537.56 mg; Wapń: 1179.81 mg;

<b>wtorek 2026-05-19</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)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w(1,2,3,13) , Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszonek 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2239.01 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 285.66 g; Witamina B12: 5.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Błonnik pokarmowy: 15.04 g; Magnez: 301.44 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina A: 1251.45 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 56.02 mg; Witamina E: 6.94 mg; Sód: 2711.46 mg; Wapń: 1133.75 mg;

<b>wtorek 2026-05-19</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w(1,2,3,13) , Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), roszonek 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2092.20 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 60.33 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; Witamina B12: 4.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.05 g; suma cukrów prostych: 71.91 g; Błonnik pokarmowy: 15.08 g; Magnez: 291.53 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A: 1040.57 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 57.79 mg; Witamina E: 6.35 mg; Sód: 2619.95 mg; Wapń: 1062.58 mg;

wtorek 2026-05-19		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), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 30g (2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), 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, herbata 1 torebka, rosponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2459.48 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 76.32 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; Witamina B12: 6.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.19 g; suma cukrów prostych: 79.50 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; Magnez: 396.30 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina A: 1392.50 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 161.55 mg; Witamina E: 11.12 mg; Sód: 2708.56 mg; Wapń: 1421.91 mg;

wtorek 2026-05-19		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), serek tartare 2 szt. (40g), serek tartare 2 szt. (40g), jabłko deserowe 1szt, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g (3,13,11)^, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka, rosponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2502.06 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 86.63 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; Witamina B12: 5.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.13 g; suma cukrów prostych: 85.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Magnez: 401.23 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina A: 2146.44 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 167.26 mg; Witamina E: 15.47 mg; Sód: 3326.94 mg; Wapń: 1228.37 mg;

wtorek 2026-05-19		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por., twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	ziemniaczana 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2354.70 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 239.02 g; Witamina B12: 5.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.35 g; suma cukrów prostych: 49.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.60 g; Magnez: 420.42 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina A: 1543.10 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 209.22 mg; Witamina E: 10.17 mg; Sód: 2442.34 mg; Wapń: 1132.98 mg;

wtorek 2026-05-19		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2124.81 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 84.03 g; Węglowodany ogółem: 219.16 g; Witamina B12: 5.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.73 g; suma cukrów prostych: 50.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; Magnez: 403.47 mg; Żelazo: 10.00 mg; Witamina A: 1533.70 mg; Witamina B6: 4.24 mg; Witamina C: 173.57 mg; Witamina E: 7.21 mg; Sód: 1305.53 mg; Wapń: 1212.61 mg;

wtorek 2026-05-19		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), kielbasa szynkowa dębowa 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13), Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), rosponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2650.41 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 69.96 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g; Witamina B12: 4.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; suma cukrów prostych: 167.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Magnez: 321.64 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A: 1109.75 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 100.22 mg; Witamina E: 7.60 mg; Sód: 2956.66 mg; Wapń: 1202.35 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-05-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
płatki owsiane na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2815.04 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 99.87 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; Witamina B12: 4.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.56 g; suma cukrów prostych: 76.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Magnez: 456.09 mg; Żelazo: 15.27 mg; Witamina A: 1631.44 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 239.34 mg; Witamina E: 15.28 mg; Sód: 2515.54 mg; Wapń: 1282.87 mg;

<b>środa 2026-05-20</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> , kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2588.45 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 84.94 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.03 g; suma cukrów prostych: 93.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Magnez: 401.05 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 2023.50 mg; Witamina B6: 3.91 mg; Witamina C: 217.19 mg; Witamina E: 11.89 mg; Sód: 2210.80 mg; Wapń: 988.35 mg;

<b>środa 2026-05-20</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt., kurczak gotowany premium 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 200g*, brokuły z wody 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> sok pomidorowy 200ml 1szt,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2464.71 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 87.87 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.77 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Magnez: 458.94 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina A: 2008.12 mg; Witamina B6: 3.75 mg; Witamina C: 311.00 mg; Witamina E: 14.89 mg; Sód: 2856.01 mg; Wapń: 1336.93 mg;

<b>środa 2026-05-20</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), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2871.74 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 100.61 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; Witamina B12: 5.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.57 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Magnez: 434.39 mg; Żelazo: 14.20 mg; Witamina A: 1647.44 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 240.34 mg; Witamina E: 14.77 mg; Sód: 2577.04 mg; Wapń: 1436.67 mg;

<b>środa 2026-05-20</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> , kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, Sos pomidorowy 100ml (1,2),
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2674.33 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 89.99 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; Witamina B12: 3.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.14 g; suma cukrów prostych: 97.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Magnez: 416.05 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A: 2216.75 mg; Witamina B6: 4.06 mg; Witamina C: 226.72 mg; Witamina E: 13.63 mg; Sód: 2226.21 mg; Wapń: 1015.92 mg;

<b>środa 2026-05-20</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> , kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , Szytna śniadaniowa 50g <sup>^</sup> , szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2352.45 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.01 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Magnez: 388.95 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina A: 1399.10 mg; Witamina B6: 3.83 mg; Witamina C: 217.19 mg; Witamina E: 9.92 mg; Sód: 1615.90 mg; Wapń: 904.25 mg;

środa 2026-05-20 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), kurczak gotowany premium 50g, ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt., papryka świeża 90g, roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2921.74 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 107.81 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; Witamina B12: 5.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.78 g; suma cukrów prostych: 75.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.87 g; Magnez: 426.19 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina A: 1724.24 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 239.34 mg; Witamina E: 14.94 mg; Sód: 2900.44 mg; Wapń: 1421.07 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , 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,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2791.34 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 108.56 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.18 g; suma cukrów prostych: 84.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; Magnez: 406.89 mg; Żelazo: 13.44 mg; Witamina A: 1409.44 mg; Witamina B6: 3.45 mg; Witamina C: 149.34 mg; Witamina E: 14.58 mg; Sód: 2103.24 mg; Wapń: 1199.67 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt., kurczak gotowany premium 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, brokuły z wody 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> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2564.75 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 93.04 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; Witamina B12: 5.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.19 g; suma cukrów prostych: 66.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Magnez: 472.91 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina A: 2037.12 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 312.40 mg; Witamina E: 16.60 mg; Sód: 3039.24 mg; Wapń: 1352.05 mg;

środa 2026-05-20 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 200ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Buraczki gotowane 100g <sup>A</sup> ,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 100g, Masło 5g(2),
	<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]: 2172.88 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 184.97 g; Witamina B12: 6.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.19 g; suma cukrów prostych: 78.02 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g; Magnez: 355.80 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 1736.19 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 122.84 mg; Witamina E: 8.75 mg; Sód: 1927.07 mg; Wapń: 1197.43 mg;

środa 2026-05-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>A</sup> , filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>A</sup> , serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2749.95 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 96.09 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; Witamina B12: 3.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.43 g; suma cukrów prostych: 93.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Magnez: 409.85 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A: 2116.30 mg; Witamina B6: 3.97 mg; Witamina C: 217.19 mg; Witamina E: 12.09 mg; Sód: 2597.20 mg; Wapń: 1142.75 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....