

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), schab Grzegorza 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2998.12 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 407.99 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.07 g; suma cukrów prostych: 112.35 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Magnez: 416.18 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina A: 974.20 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 76.19 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 3024.43 mg; Wapń: 1216.47 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 81.90 g; Błonnik pokarmowy: 16.74 g; Magnez: 205.52 mg; Żelazo: 6.93 mg; Witamina A: 916.70 mg; Witamina B6: 1.46 mg; Witamina C: 81.27 mg; Witamina E: 6.87 mg; Sód: 1640.79 mg; Wapń: 904.89 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), schab Grzegorza 50g , gruszka 1 szt.150g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.50 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 81.94 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.29 g; suma cukrów prostych: 65.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Magnez: 333.42 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A: 805.80 mg; Witamina B6: 1.54 mg; Witamina C: 52.77 mg; Witamina E: 7.59 mg; Sód: 2767.94 mg; Wapń: 945.54 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), schab Grzegorza 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2893.73 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 93.22 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.77 g; suma cukrów prostych: 108.08 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Magnez: 364.56 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 865.50 mg; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 63.37 mg; Witamina E: 9.35 mg; Sód: 3019.55 mg; Wapń: 1179.78 mg;

czwartek 2026-05-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 81.90 g; Błonnik pokarmowy: 16.74 g; Magnez: 205.52 mg; Żelazo: 6.93 mg; Witamina A: 916.70 mg; Witamina B6: 1.46 mg; Witamina C: 81.27 mg; Witamina E: 6.87 mg; Sód: 1640.79 mg; Wapń: 904.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-21			Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,			
			Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2318.60 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.13 g; suma cukrów prostych: 81.84 g; Błonnik pokarmowy: 16.68 g; Magnez: 200.62 mg; Żelazo: 6.26 mg; Witamina A: 834.10 mg; Witamina B6: 1.40 mg; Witamina C: 81.27 mg; Witamina E: 6.41 mg; Sód: 1212.69 mg; Wapń: 897.89 mg;

czwartek 2026-05-21			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), schab Grzegorza 50g , gruszka 1 szt.150g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszponka 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,			
			Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3098.32 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 102.23 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; Witamina B12: 4.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.47 g; suma cukrów prostych: 112.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Magnez: 425.48 mg; Żelazo: 14.36 mg; Witamina A: 1057.00 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 76.19 mg; Witamina E: 10.19 mg; Sód: 3195.43 mg; Wapń: 1458.57 mg;

czwartek 2026-05-21			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , ser żółty 30g (2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. , Sos waniliowy 100ml (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,			
			Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2708.82 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 102.89 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; Witamina B12: 3.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.32 g; suma cukrów prostych: 95.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; Magnez: 264.98 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina A: 1115.00 mg; Witamina B6: 1.93 mg; Witamina C: 99.69 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 1824.93 mg; Wapń: 1208.67 mg;

czwartek 2026-05-21			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), schab Grzegorza 50g , gruszka 1 szt.150g, kielbasa szynkowa dębowa 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,			
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),			Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.70 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 75.37 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; Witamina B12: 3.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.42 g; suma cukrów prostych: 65.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; Magnez: 328.32 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina A: 723.00 mg; Witamina B6: 1.60 mg; Witamina C: 52.77 mg; Witamina E: 7.54 mg; Sód: 2801.54 mg; Wapń: 704.94 mg;

czwartek 2026-05-21			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 250ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Masło 15g*(2),	herbata bez cukru 250ml, Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,			
			Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.66 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 117.67 g; Węglowodany ogółem: 168.47 g; Witamina B12: 5.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.12 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Błonnik pokarmowy: 13.38 g; Magnez: 275.67 mg; Żelazo: 9.26 mg; Witamina A: 3349.95 mg; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 101.27 mg; Witamina E: 8.80 mg; Sód: 1907.16 mg; Wapń: 764.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-05-21		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), schab Grzegorza 50g, Pomidorki koktajlowe 90g, rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron z serem 350g* (1,2,3), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt., rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2787.10 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 101.47 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; Witamina B12: 4.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.44 g; suma cukrów prostych: 83.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.80 g; Magnez: 214.82 mg; Żelazo: 7.69 mg; Witamina A: 920.40 mg; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 81.27 mg; Witamina E: 7.08 mg; Sód: 2088.49 mg; Wapń: 958.29 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (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 , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2611.53 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; Witamina B12: 8.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.60 g; suma cukrów prostych: 102.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; Magnez: 469.35 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 1203.44 mg; Witamina B6: 4.35 mg; Witamina C: 194.72 mg; Witamina E: 11.15 mg; Sód: 4401.84 mg; Wapń: 1181.35 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2739.98 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 92.08 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; Witamina B12: 8.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.63 g; suma cukrów prostych: 134.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Magnez: 408.58 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A: 2079.04 mg; Witamina B6: 4.26 mg; Witamina C: 148.62 mg; Witamina E: 10.50 mg; Sód: 3743.92 mg; Wapń: 1179.87 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (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, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.60 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 70.63 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; Witamina B12: 8.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.67 g; suma cukrów prostych: 87.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Magnez: 489.76 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina A: 1182.42 mg; Witamina B6: 4.46 mg; Witamina C: 195.73 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 4122.84 mg; Wapń: 1065.84 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (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 , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2686.98 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; Witamina B12: 8.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.87 g; suma cukrów prostych: 110.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Magnez: 480.26 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina A: 1355.26 mg; Witamina B6: 4.45 mg; Witamina C: 205.63 mg; Witamina E: 11.59 mg; Sód: 4685.48 mg; Wapń: 1195.90 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2739.98 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 92.08 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; Witamina B12: 8.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.63 g; suma cukrów prostych: 134.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Magnez: 408.58 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A: 2079.04 mg; Witamina B6: 4.26 mg; Witamina C: 148.62 mg; Witamina E: 10.50 mg; Sód: 3743.92 mg; Wapń: 1179.87 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.39 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 62.68 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; Witamina B12: 7.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.62 g; suma cukrów prostych: 135.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g; Magnez: 414.74 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina A: 1745.62 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 151.70 mg; Witamina E: 9.89 mg; Sód: 1662.44 mg; Wapń: 1043.43 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (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 , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2873.53 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 111.81 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; Witamina B12: 8.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.96 g; suma cukrów prostych: 104.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g; Magnez: 469.55 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 1454.64 mg; Witamina B6: 4.35 mg; Witamina C: 195.52 mg; Witamina E: 12.03 mg; Sód: 4394.44 mg; Wapń: 1080.95 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2717.06 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 390.95 g; Witamina B12: 7.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.85 g; suma cukrów prostych: 166.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Magnez: 391.98 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1925.08 mg; Witamina B6: 4.16 mg; Witamina C: 152.97 mg; Witamina E: 11.68 mg; Sód: 3311.37 mg; Wapń: 847.82 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (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, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.60 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 70.63 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; Witamina B12: 8.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.67 g; suma cukrów prostych: 87.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Magnez: 489.76 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina A: 1182.42 mg; Witamina B6: 4.46 mg; Witamina C: 195.73 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 4122.84 mg; Wapń: 1065.84 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 100g, Masło 10g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.43 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 220.46 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.65 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 380.05 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A: 2225.09 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 201.98 mg; Witamina E: 7.40 mg; Sód: 800.94 mg; Wapń: 1096.36 mg;

piątek 2026-05-22 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 2szt. (50g), szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2754.88 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 83.83 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; Witamina B12: 8.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 136.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; Magnez: 406.98 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A: 1990.24 mg; Witamina B6: 4.27 mg; Witamina C: 148.62 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 3390.32 mg; Wapń: 1102.27 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (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,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2411.69 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 71.37 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.45 g; suma cukrów prostych: 77.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Magnez: 454.40 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A: 1637.60 mg; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 222.61 mg; Witamina E: 12.25 mg; Sód: 5833.26 mg; Wapń: 934.70 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.53 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 67.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g; Magnez: 365.94 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina A: 922.10 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 111.58 mg; Witamina E: 9.68 mg; Sód: 4413.11 mg; Wapń: 879.05 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g, herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.69 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 71.88 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Magnez: 451.10 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina A: 1633.80 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 219.61 mg; Witamina E: 12.24 mg; Sód: 5720.76 mg; Wapń: 834.50 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (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,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.69 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.45 g; suma cukrów prostych: 77.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Magnez: 454.40 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A: 1637.60 mg; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 222.61 mg; Witamina E: 12.25 mg; Sód: 5833.26 mg; Wapń: 934.70 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.53 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.06 g; suma cukrów prostych: 67.35 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g; Magnez: 365.94 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina A: 922.10 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 111.58 mg; Witamina E: 9.68 mg; Sód: 4413.11 mg; Wapń: 879.05 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rozspanka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g , Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.73 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 63.57 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.59 g; suma cukrów prostych: 67.29 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g; Magnez: 365.84 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A: 840.70 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 111.58 mg; Witamina E: 9.43 mg; Sód: 4412.21 mg; Wapń: 877.45 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, rozspanka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (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,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2460.69 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; Witamina B12: 4.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59 g; suma cukrów prostych: 79.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; Magnez: 458.90 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A: 1640.10 mg; Witamina B6: 3.58 mg; Witamina C: 222.61 mg; Witamina E: 12.26 mg; Sód: 5853.76 mg; Wapń: 982.70 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 90g, rozspanka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.47 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 281.39 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.79 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Błonnik pokarmowy: 16.49 g; Magnez: 338.00 mg; Żelazo: 9.50 mg; Witamina A: 1267.94 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 102.41 mg; Witamina E: 9.89 mg; Sód: 5467.70 mg; Wapń: 743.76 mg;

sobota 2026-05-23 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.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), rozspanka 10g, pomidor malinowy 90g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.69 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 71.88 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Magnez: 451.10 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina A: 1633.80 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 219.61 mg; Witamina E: 12.24 mg; Sód: 5720.76 mg; Wapń: 834.50 mg;

sobota 2026-05-23 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 250ml (2,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Masło 10g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.46 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 111.88 g; Węglowodany ogółem: 189.65 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.55 g; suma cukrów prostych: 57.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.60 g; Magnez: 387.72 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A: 3671.45 mg; Witamina B6: 3.60 mg; Witamina C: 109.94 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 1549.86 mg; Wapń: 821.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-23	Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO	
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), Pomidorki koktajlowe 90g , roszponka 10g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana 150g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.73 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 82.66 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.16 g; suma cukrów prostych: 67.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.17 g; Magnez: 380.34 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina A: 1014.90 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 111.58 mg; Witamina E: 9.97 mg; Sód: 5072.31 mg; Wapń: 1035.45 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bulgą tartą 150g (1), 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,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2339.67 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.80 g; suma cukrów prostych: 68.46 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Magnez: 404.48 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1354.09 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.45 mg; Sód: 3255.21 mg; Wapń: 1281.20 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.40 g; suma cukrów prostych: 65.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Magnez: 314.97 mg; Żelazo: 9.11 mg; Witamina A: 1579.50 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 195.33 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 2191.34 mg; Wapń: 1164.78 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 150g, 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*, fasolka szparagowa gotowana 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,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.15 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.20 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Magnez: 427.77 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina A: 1472.20 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 127.28 mg; Witamina E: 7.71 mg; Sód: 3386.54 mg; Wapń: 869.27 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bulgą tartą 150g (1), 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,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.67 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 306.19 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.99 g; suma cukrów prostych: 72.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Magnez: 414.48 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 1370.09 mg; Witamina B6: 2.85 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.48 mg; Sód: 3293.21 mg; Wapń: 1384.20 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuly z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.40 g; suma cukrów prostych: 65.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; Magnez: 314.97 mg; Żelazo: 9.11 mg; Witamina A: 1579.50 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 195.33 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 2191.34 mg; Wapń: 1164.78 mg;

niedziela 2026-05-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.15 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; Magnez: 308.37 mg; Żelazo: 8.70 mg; Witamina A: 1351.60 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 152.58 mg; Witamina E: 7.11 mg; Sód: 2078.44 mg; Wapń: 1189.18 mg;

niedziela 2026-05-24			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), serek homo waniliowy 60g (2),		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), Kompot b/c 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, roszonka 10g,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.47 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.31 g; suma cukrów prostych: 76.20 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Magnez: 409.28 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina A: 1375.09 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 3279.21 mg; Wapń: 1332.20 mg;

niedziela 2026-05-24			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, Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), Kompot b/c 300g,		bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszonka 10g, pomidor malinowy 90g,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.07 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 283.58 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.00 g; suma cukrów prostych: 76.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; Magnez: 297.48 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A: 1331.69 mg; Witamina B6: 2.70 mg; Witamina C: 150.31 mg; Witamina E: 9.19 mg; Sód: 1998.71 mg; Wapń: 822.90 mg;

niedziela 2026-05-24			Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 150g, 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*, fasolka szparagowa gotowana 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, roszonka 10g,	
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),			Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.15 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.20 g; suma cukrów prostych: 51.04 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; Magnez: 427.77 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina A: 1472.20 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 127.28 mg; Witamina E: 7.71 mg; Sód: 3386.54 mg; Wapń: 869.27 mg;

niedziela 2026-05-24			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100 g*(1,2),		herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g^, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	
Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,			Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2213.91 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 109.89 g; Węglowodany ogółem: 173.36 g; Witamina B12: 6.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.26 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Magnez: 357.94 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina A: 3182.43 mg; Witamina B6: 3.70 mg; Witamina C: 85.74 mg; Witamina E: 6.49 mg; Sód: 1088.86 mg; Wapń: 979.94 mg;

niedziela 2026-05-24			Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,		masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidor malinowy 90g, roszonka 10g,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.95 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 76.39 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.42 g; suma cukrów prostych: 83.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; Magnez: 318.67 mg; Żelazo: 9.21 mg; Witamina A: 1521.20 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 196.03 mg; Witamina E: 9.03 mg; Sód: 1861.44 mg; Wapń: 1137.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), pasta jajeczna 60g (3,13,11)^, Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 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), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3040.93 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 98.91 g; Węglowodany ogółem: 422.29 g; Witamina B12: 5.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.38 g; suma cukrów prostych: 97.70 g; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; Magnez: 513.48 mg; Żelazo: 16.63 mg; Witamina A: 1863.11 mg; Witamina B6: 4.48 mg; Witamina C: 260.30 mg; Witamina E: 17.05 mg; Sód: 3277.56 mg; Wapń: 947.78 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), 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,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.74 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.84 g; suma cukrów prostych: 102.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Magnez: 379.66 mg; Żelazo: 10.45 mg; Witamina A: 2349.02 mg; Witamina B6: 3.48 mg; Witamina C: 142.55 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 2588.90 mg; Wapń: 960.55 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, papryka świeża 90g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidorki koktajlowe 90g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka, Mix sałat 10g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2437.73 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 72.22 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; Witamina B12: 4.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.86 g; suma cukrów prostych: 100.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.05 g; Magnez: 517.12 mg; Żelazo: 15.02 mg; Witamina A: 3311.84 mg; Witamina B6: 4.46 mg; Witamina C: 268.11 mg; Witamina E: 11.59 mg; Sód: 3783.28 mg; Wapń: 1024.93 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 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), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3063.65 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 96.95 g; Węglowodany ogółem: 428.18 g; Witamina B12: 6.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.29 g; suma cukrów prostych: 101.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.77 g; Magnez: 528.65 mg; Żelazo: 16.60 mg; Witamina A: 1858.37 mg; Witamina B6: 4.53 mg; Witamina C: 257.75 mg; Witamina E: 15.98 mg; Sód: 3319.98 mg; Wapń: 1113.22 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.74 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.84 g; suma cukrów prostych: 102.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; Magnez: 379.66 mg; Żelazo: 10.45 mg; Witamina A: 2349.02 mg; Witamina B6: 3.48 mg; Witamina C: 142.55 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 2588.90 mg; Wapń: 960.55 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g , ziemniaki 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.14 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 56.87 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; suma cukrów prostych: 102.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; Magnez: 371.76 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A: 2266.42 mg; Witamina B6: 3.37 mg; Witamina C: 142.55 mg; Witamina E: 10.80 mg; Sód: 2545.80 mg; Wapń: 949.95 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 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), pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3052.65 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 423.73 g; Witamina B12: 6.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.24 g; suma cukrów prostych: 99.13 g; Błonnik pokarmowy: 38.77 g; Magnez: 516.15 mg; Żelazo: 16.60 mg; Witamina A: 1844.87 mg; Witamina B6: 4.52 mg; Witamina C: 256.75 mg; Witamina E: 15.96 mg; Sód: 3277.48 mg; Wapń: 991.22 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix салат 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2772.68 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 108.37 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; Witamina B12: 5.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.46 g; suma cukrów prostych: 84.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; Magnez: 400.36 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina A: 1575.02 mg; Witamina B6: 3.87 mg; Witamina C: 149.63 mg; Witamina E: 15.64 mg; Sód: 2902.52 mg; Wapń: 816.69 mg;

poniedziałek 2026-05-25 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),	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 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.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.03 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; Witamina B12: 4.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.75 g; suma cukrów prostych: 95.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g; Magnez: 504.02 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina A: 2793.84 mg; Witamina B6: 3.99 mg; Witamina C: 129.31 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 3777.38 mg; Wapń: 1009.63 mg;

poniedziałek 2026-05-25 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 250ml (2,13), herbata bez cukru 250ml, ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.81 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 83.37 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.74 g; suma cukrów prostych: 55.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; Magnez: 394.27 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina A: 1709.35 mg; Witamina B6: 4.22 mg; Witamina C: 174.79 mg; Witamina E: 7.31 mg; Sód: 1880.41 mg; Wapń: 1051.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-05-25		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	bulka wroclawska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.75 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 80.97 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; Witamina B12: 4.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.15 g; suma cukrów prostych: 105.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; Magnez: 405.67 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A: 2763.74 mg; Witamina B6: 3.83 mg; Witamina C: 148.79 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 3362.40 mg; Wapń: 995.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g 3 kromki, chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.48 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 62.29 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; suma cukrów prostych: 84.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Magnez: 294.40 mg; Żelazo: 9.82 mg; Witamina A: 696.40 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 156.97 mg; Witamina E: 7.72 mg; Sód: 2472.33 mg; Wapń: 1024.82 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.03 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.61 g; suma cukrów prostych: 84.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Magnez: 240.82 mg; Żelazo: 6.99 mg; Witamina A: 2680.90 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 78.60 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 1938.04 mg; Wapń: 926.51 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g, twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.23 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; Witamina B12: 4.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Magnez: 324.02 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 2676.30 mg; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 72.74 mg; Witamina E: 6.99 mg; Sód: 1994.54 mg; Wapń: 903.81 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), Sos pieczarkowy 100 ml (1,2), kasza bulgur 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),	Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.48 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 62.93 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; suma cukrów prostych: 84.40 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Magnez: 294.40 mg; Żelazo: 9.82 mg; Witamina A: 696.40 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 156.97 mg; Witamina E: 7.72 mg; Sód: 2472.33 mg; Wapń: 1024.82 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.03 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 63.24 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.61 g; suma cukrów prostych: 84.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Magnez: 240.82 mg; Żelazo: 6.99 mg; Witamina A: 2680.90 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 78.60 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 1938.04 mg; Wapń: 926.51 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarówek 50g(2)^, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.23 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 54.99 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.14 g; suma cukrów prostych: 84.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Magnez: 240.72 mg; Żelazo: 6.98 mg; Witamina A: 2599.50 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 78.60 mg; Witamina E: 7.73 mg; Sód: 1937.14 mg; Wapń: 924.91 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.48 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; Witamina B12: 4.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.46 g; suma cukrów prostych: 84.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Magnez: 303.20 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A: 789.20 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 156.97 mg; Witamina E: 7.92 mg; Sód: 2858.73 mg; Wapń: 1179.22 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 30g (1), chleb pszenno żytni 80g 3 kromki , kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczarkowy 100 ml (1,2),	bulka wroclawska 100g (1)^, masło 15g*(2), twarózek 50g(2)^, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.98 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 64.16 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g; Witamina B12: 3.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.88 g; suma cukrów prostych: 58.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; Magnez: 262.80 mg; Żelazo: 8.62 mg; Witamina A: 858.20 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 159.43 mg; Witamina E: 9.18 mg; Sód: 2352.03 mg; Wapń: 1056.52 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.23 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; Witamina B12: 4.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; suma cukrów prostych: 60.40 g; Błonnik pokarmowy: 31.15 g; Magnez: 324.02 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 2676.30 mg; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 72.74 mg; Witamina E: 6.99 mg; Sód: 1994.54 mg; Wapń: 903.81 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Szpinakowa z ziemniakami 250ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 100g, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), jarzynka gotowana 100g(13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.43 kcal; Białko ogółem: 143.67 g; Tłuszcz: 105.95 g; Węglowodany ogółem: 170.11 g; Witamina B12: 6.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.30 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Błonnik pokarmowy: 16.90 g; Magnez: 362.78 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A: 2573.64 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 129.46 mg; Witamina E: 9.67 mg; Sód: 1357.78 mg; Wapń: 898.15 mg;

wtorek 2026-05-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bulka wroclawska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bulka wroclawska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2580.03 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 82.14 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; Witamina B12: 5.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.01 g; suma cukrów prostych: 84.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Magnez: 261.62 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A: 3045.70 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 78.60 mg; Witamina E: 8.91 mg; Sód: 2465.44 mg; Wapń: 1127.91 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 360g (1,2,3,13), 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,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.38 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.12 g; suma cukrów prostych: 72.69 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Magnez: 337.76 mg; Żelazo: 9.86 mg; Witamina A: 1232.14 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 173.76 mg; Witamina E: 8.14 mg; Sód: 2234.12 mg; Wapń: 1157.60 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 350g(1,3,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.60 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.12 g; suma cukrów prostych: 100.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Magnez: 395.85 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A: 2262.80 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 148.21 mg; Witamina E: 11.40 mg; Sód: 2058.45 mg; Wapń: 986.85 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g, chleb razowy 50g (1),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 360g (1,2,3,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.90 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 80.51 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.27 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Magnez: 365.11 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 1856.82 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 206.56 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 2493.14 mg; Wapń: 1277.15 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 360g (1,2,3,13), 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,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2624.38 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 78.73 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.31 g; suma cukrów prostych: 76.89 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Magnez: 354.76 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina A: 1248.14 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 174.76 mg; Witamina E: 8.17 mg; Sód: 2297.12 mg; Wapń: 1327.60 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 350g(1,3,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.60 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; Witamina B12: 3.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.12 g; suma cukrów prostych: 100.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Magnez: 395.85 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A: 2262.80 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 148.21 mg; Witamina E: 11.40 mg; Sód: 2058.45 mg; Wapń: 986.85 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bulka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 350g(1,3,13), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bulka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.60 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 54.89 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.14 g; suma cukrów prostych: 97.31 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Magnez: 388.25 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A: 1640.90 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 148.21 mg; Witamina E: 9.44 mg; Sód: 1484.05 mg; Wapń: 950.75 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bulka z ziarnami 70g (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 360g (1,2,3,13), 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,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2674.38 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.52 g; suma cukrów prostych: 72.73 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Magnez: 346.56 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A: 1324.94 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 173.76 mg; Witamina E: 8.34 mg; Sód: 2620.52 mg; Wapń: 1312.00 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	żurek z ziemn.350ml.(1,2,8,13), Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 360g (1,2,3,13), Kompot b/c 300g,	bulka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.68 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 84.78 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.21 g; suma cukrów prostych: 84.50 g; Błonnik pokarmowy: 11.98 g; Magnez: 253.66 mg; Żelazo: 6.54 mg; Witamina A: 1008.14 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 80.56 mg; Witamina E: 6.90 mg; Sód: 1878.82 mg; Wapń: 1075.00 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bulka z ziarnami 70g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g, chleb razowy 50g (1),	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 360g (1,2,3,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.90 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 80.51 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.27 g; suma cukrów prostych: 65.57 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Magnez: 365.11 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 1856.82 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 206.56 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 2493.14 mg; Wapń: 1277.15 mg;

środa 2026-05-27 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kalafiorowa z ziemniakami 200ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Masło 5g(2), ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g^,	Grycikowa 200ml (1,8,13), brokuły z wody 120 g, ziemniaki 100g, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.98 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 236.24 g; Witamina B12: 6.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.63 g; suma cukrów prostych: 80.64 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Magnez: 418.22 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina A: 1593.34 mg; Witamina B6: 3.64 mg; Witamina C: 200.35 mg; Witamina E: 8.21 mg; Sód: 1858.53 mg; Wapń: 1222.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-05-27		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Szpinakowa z ziemniakami 350ml(1,2,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 350g(1,3,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2599.70 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 81.24 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.97 g; suma cukrów prostych: 98.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Magnez: 400.65 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A: 2174.60 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 148.21 mg; Witamina E: 11.03 mg; Sód: 2246.85 mg; Wapń: 1113.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml(1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2777.38 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 84.80 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; suma cukrów prostych: 80.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Magnez: 427.34 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A: 952.23 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 62.24 mg; Witamina E: 9.41 mg; Sód: 4089.78 mg; Wapń: 900.99 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.01 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.33 g; suma cukrów prostych: 82.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 242.67 mg; Żelazo: 10.10 mg; Witamina A: 1158.80 mg; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 8.23 mg; Sód: 2439.62 mg; Wapń: 872.92 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt.150g, kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml(1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2517.68 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 85.62 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.30 g; suma cukrów prostych: 65.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Magnez: 436.54 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 948.43 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 59.24 mg; Witamina E: 9.60 mg; Sód: 3866.78 mg; Wapń: 806.09 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml(1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2890.18 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.48 g; suma cukrów prostych: 80.97 g; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; Magnez: 427.34 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A: 952.23 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 62.24 mg; Witamina E: 9.41 mg; Sód: 4089.78 mg; Wapń: 900.99 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.01 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.33 g; suma cukrów prostych: 82.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 242.67 mg; Żelazo: 10.10 mg; Witamina A: 1158.80 mg; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 8.23 mg; Sód: 2439.62 mg; Wapń: 872.92 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2111.11 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g; Witamina B12: 3.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51 g; suma cukrów prostych: 82.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Magnez: 237.77 mg; Żelazo: 9.43 mg; Witamina A: 1076.20 mg; Witamina B6: 1.67 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 7.77 mg; Sód: 2011.52 mg; Wapń: 865.92 mg;

czwartek 2026-05-28 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.150g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2910.98 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; Witamina B12: 4.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.11 g; suma cukrów prostych: 80.44 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Magnez: 439.74 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A: 1062.63 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 62.24 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 4317.78 mg; Wapń: 1223.79 mg;

czwartek 2026-05-28 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 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	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]: 2454.68 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 90.66 g; Węglowodany ogółem: 233.42 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.36 g; suma cukrów prostych: 63.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Magnez: 273.04 mg; Żelazo: 7.31 mg; Witamina A: 1065.43 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 85.74 mg; Witamina E: 9.64 mg; Sód: 2833.28 mg; Wapń: 812.49 mg;

czwartek 2026-05-28 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.150g, kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Kasza gryczana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2517.68 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 85.62 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.30 g; suma cukrów prostych: 65.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; Magnez: 436.54 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 948.43 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 59.24 mg; Witamina E: 9.60 mg; Sód: 3866.78 mg; Wapń: 806.09 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	tomidorowa z makaronem350ml.(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Marchew gotowana 100 g, Masło 10g(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: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.97 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 115.20 g; Węglowodany ogółem: 180.40 g; Witamina B12: 5.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.53 g; suma cukrów prostych: 67.45 g; Błonnik pokarmowy: 14.71 g; Magnez: 303.96 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A: 3285.70 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 116.54 mg; Witamina E: 9.09 mg; Sód: 1294.72 mg; Wapń: 769.08 mg;

czwartek 2026-05-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1,2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.61 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 281.41 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.81 g; suma cukrów prostych: 83.99 g; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; Magnez: 251.97 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A: 1162.50 mg; Witamina B6: 1.84 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 8.45 mg; Sód: 2887.32 mg; Wapń: 926.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(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 , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2637.44 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodany ogółem: 370.22 g; Witamina B12: 6.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; suma cukrów prostych: 107.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Magnez: 455.60 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A: 1329.84 mg; Witamina B6: 3.52 mg; Witamina C: 135.35 mg; Witamina E: 12.80 mg; Sód: 2696.23 mg; Wapń: 1040.70 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; Witamina B12: 5.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.92 g; suma cukrów prostych: 177.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Magnez: 398.38 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina A: 1962.09 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 168.48 mg; Witamina E: 9.85 mg; Sód: 2152.00 mg; Wapń: 1116.87 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy 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), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(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 , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2712.89 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz: 84.98 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; Witamina B12: 6.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.71 g; suma cukrów prostych: 115.89 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Magnez: 466.51 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina A: 1481.66 mg; Witamina B6: 3.62 mg; Witamina C: 146.26 mg; Witamina E: 13.24 mg; Sód: 2979.87 mg; Wapń: 1055.24 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2647.73 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; Witamina B12: 5.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.92 g; suma cukrów prostych: 177.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.07 g; Magnez: 398.38 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina A: 1962.09 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 168.48 mg; Witamina E: 9.85 mg; Sód: 2152.00 mg; Wapń: 1116.87 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

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

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(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 , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2960.44 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 118.57 g; Węglowodany ogółem: 372.47 g; Witamina B12: 5.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.06 g; suma cukrów prostych: 108.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; Magnez: 460.10 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina A: 1671.34 mg; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 136.15 mg; Witamina E: 13.88 mg; Sód: 3054.73 mg; Wapń: 1046.70 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt, szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2827.41 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 106.31 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; Witamina B12: 4.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.62 g; suma cukrów prostych: 172.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; Magnez: 380.88 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina A: 2240.43 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 171.14 mg; Witamina E: 12.29 mg; Sód: 2414.55 mg; Wapń: 819.42 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 100g, Masło 10g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.43 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 220.46 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.65 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 380.05 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A: 2225.09 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 201.98 mg; Witamina E: 7.40 mg; Sód: 800.94 mg; Wapń: 1096.36 mg;

piątek 2026-05-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 120g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2998.63 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 106.30 g; Węglowodany ogółem: 411.96 g; Witamina B12: 5.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.54 g; suma cukrów prostych: 177.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; Magnez: 402.88 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 2303.59 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 169.28 mg; Witamina E: 10.93 mg; Sód: 2510.50 mg; Wapń: 1122.87 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13) ^A , kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki 250g, 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,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2571.51 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; Witamina B12: 4.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.51 g; suma cukrów prostych: 85.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Magnez: 364.38 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina A: 1375.29 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 247.82 mg; Witamina E: 12.11 mg; Sód: 2624.79 mg; Wapń: 1272.47 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13) ^A , Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2283.88 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 65.27 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Witamina B12: 3.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.76 g; suma cukrów prostych: 71.35 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g; Magnez: 263.20 mg; Żelazo: 8.88 mg; Witamina A: 3265.06 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 122.08 mg; Witamina E: 9.43 mg; Sód: 1784.03 mg; Wapń: 896.30 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13) ^A , ziemniaki 200g*, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Sos pomidorowy 100ml (1,2), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.74 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 67.16 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 78.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Magnez: 367.08 mg; Żelazo: 13.63 mg; Witamina A: 1482.64 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 251.84 mg; Witamina E: 11.20 mg; Sód: 2214.10 mg; Wapń: 883.90 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13) ^A , kotlet mielony 130g (1,3,13), 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), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.11 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 356.71 g; Witamina B12: 4.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.51 g; suma cukrów prostych: 85.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; Magnez: 359.78 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina A: 1375.09 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 245.62 mg; Witamina E: 12.10 mg; Sód: 2623.39 mg; Wapń: 1271.67 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13) ^A , Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 200g*, sos szpinakowy 100ml (1,2), Marchew gotowana 100 g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2214.03 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; Witamina B12: 3.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; suma cukrów prostych: 69.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g; Magnez: 251.15 mg; Żelazo: 8.50 mg; Witamina A: 2489.36 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 118.83 mg; Witamina E: 8.06 mg; Sód: 1746.53 mg; Wapń: 880.05 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), sos szpinakowy 100ml (1,2), Marchew gotowana 150g*(1,2), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.68 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 57.00 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; Witamina B12: 3.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.29 g; suma cukrów prostych: 71.23 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Magnez: 258.50 mg; Żelazo: 8.75 mg; Witamina A: 3183.46 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 119.88 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 1781.73 mg; Wapń: 893.90 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), 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), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2603.11 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; Witamina B12: 5.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.65 g; suma cukrów prostych: 86.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.07 g; Magnez: 364.28 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 1377.59 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 245.62 mg; Witamina E: 12.10 mg; Sód: 2643.89 mg; Wapń: 1319.67 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 90g, rozszponka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.69 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 290.62 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.67 g; suma cukrów prostych: 69.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; Magnez: 264.28 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 895.03 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 125.42 mg; Witamina E: 10.09 mg; Sód: 2391.43 mg; Wapń: 769.03 mg;

sobota 2026-05-30 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.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), rozszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.40 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 63.96 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; suma cukrów prostych: 71.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Magnez: 353.21 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A: 3633.91 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 234.58 mg; Witamina E: 11.69 mg; Sód: 2233.77 mg; Wapń: 849.44 mg;

sobota 2026-05-30 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-05-30		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszonek 10g,	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), sos szpinakowy 100ml (1,2), ziemniaki 200g*, Kompot b/c 300g, Marchew gotowana 150g*(1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.68 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 69.34 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.04 g; suma cukrów prostych: 88.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Magnez: 272.20 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina A: 3296.86 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 120.58 mg; Witamina E: 9.57 mg; Sód: 1730.43 mg; Wapń: 976.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3).	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, serek tartare 2 szt. (40g),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , 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)*, roszonek 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.76 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.27 g; suma cukrów prostych: 77.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Magnez: 318.04 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina A: 1645.10 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 8.40 mg; Sód: 2668.91 mg; Wapń: 1077.45 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 150g, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.50 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 74.00 g; Węglowodany ogółem: 252.21 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.91 g; suma cukrów prostych: 58.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Magnez: 424.38 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina A: 1615.92 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 178.33 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 3283.48 mg; Wapń: 844.83 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

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

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , 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)*, roszonek 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.76 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 89.12 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; Witamina B12: 5.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.27 g; suma cukrów prostych: 77.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Magnez: 330.04 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina A: 1917.10 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 9.13 mg; Sód: 2809.91 mg; Wapń: 1124.45 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), 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 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszonek 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2191.16 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 64.22 g; Węglowodany ogółem: 293.06 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.83 g; suma cukrów prostych: 75.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Magnez: 314.44 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A: 1204.20 mg; Witamina B6: 2.70 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 7.02 mg; Sód: 2292.51 mg; Wapń: 1068.85 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Platki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), szynka dębowa 40g (1,2,8), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bułką tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, brukselka z bułką tartą 120g(1,2), 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]: 2268.62 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 75.70 g; Węglowodany ogółem: 285.20 g; Witamina B12: 3.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.51 g; suma cukrów prostych: 79.84 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Magnez: 295.19 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A: 1471.21 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 194.34 mg; Witamina E: 10.13 mg; Sód: 2287.24 mg; Wapń: 799.85 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2296.50 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 252.81 g; Witamina B12: 6.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; suma cukrów prostych: 58.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; Magnez: 436.38 mg; Żelazo: 16.30 mg; Witamina A: 1887.92 mg; Witamina B6: 3.27 mg; Witamina C: 178.33 mg; Witamina E: 9.47 mg; Sód: 3424.48 mg; Wapń: 891.83 mg;

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100g^,	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g^, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

niedziela 2026-05-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Platki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kurczak gotowany premium 50g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, 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]: 2396.76 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 81.12 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.11 g; suma cukrów prostych: 78.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; Magnez: 322.54 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A: 1647.60 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 133.88 mg; Witamina E: 8.41 mg; Sód: 3050.41 mg; Wapń: 1125.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....