

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-11 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 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g , kasza bulgur 200g , kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Sos myśliwski 100g (1), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3020.35 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 103.68 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.85 g; suma cukrów prostych: 69.35 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Magnez: 420.40 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A: 899.23 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 150.96 mg; Witamina E: 13.24 mg; Sód: 6970.45 mg; Wapń: 903.72 mg;

czwartek 2026-06-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2852.77 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 107.48 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; Witamina B12: 4.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.98 g; suma cukrów prostych: 69.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Magnez: 288.70 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina A: 1438.28 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 99.59 mg; Witamina E: 9.10 mg; Sód: 5349.56 mg; Wapń: 872.14 mg;

czwartek 2026-06-11 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 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2615.01 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 89.94 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.16 g; suma cukrów prostych: 73.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Magnez: 439.82 mg; Żelazo: 15.36 mg; Witamina A: 808.98 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 82.66 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 6376.32 mg; Wapń: 950.26 mg;

czwartek 2026-06-11 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 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g , kasza bulgur 200g , kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Sos myśliwski 100g (1), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3080.35 kcal; Białko ogółem: 129.06 g; Tłuszcz: 105.68 g; Węglowodany ogółem: 396.43 g; Witamina B12: 4.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.04 g; suma cukrów prostych: 73.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Magnez: 437.40 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina A: 915.23 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 151.96 mg; Witamina E: 13.27 mg; Sód: 7033.45 mg; Wapń: 1073.72 mg;

czwartek 2026-06-11 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)^, szynkowa dębowa 50g ^, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2852.77 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 107.48 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; Witamina B12: 4.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.98 g; suma cukrów prostych: 69.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Magnez: 288.70 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina A: 1438.28 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 99.59 mg; Witamina E: 9.10 mg; Sód: 5349.56 mg; Wapń: 872.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-11			Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,			
			Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2628.87 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 80.94 g; Węglowodany ogółem: 338.81 g; Witamina B12: 4.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.16 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Magnez: 283.80 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A: 1355.68 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 99.59 mg; Witamina E: 8.64 mg; Sód: 4921.46 mg; Wapń: 865.14 mg;

czwartek 2026-06-11			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamska 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 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g , Sos myśliwski 100g (1), kasza bulgur 200g , kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszponka 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,			
			Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3153.95 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 114.08 g; Węglowodany ogółem: 390.27 g; Witamina B12: 4.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.05 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.17 g; Magnez: 432.80 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina A: 1009.63 mg; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 150.96 mg; Witamina E: 13.39 mg; Sód: 7198.45 mg; Wapń: 1226.52 mg;

czwartek 2026-06-11			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 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g , Sos myśliwski 100g (1), kasza bulgur 200g , kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,			
			Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2697.65 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 109.55 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.29 g; suma cukrów prostych: 52.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; Magnez: 266.10 mg; Żelazo: 9.56 mg; Witamina A: 1012.43 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 174.46 mg; Witamina E: 13.46 mg; Sód: 5713.95 mg; Wapń: 815.22 mg;

czwartek 2026-06-11			Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamska 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 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 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]: 2615.01 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 89.94 g; Węglowodany ogółem: 332.22 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.16 g; suma cukrów prostych: 73.31 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; Magnez: 439.82 mg; Żelazo: 15.36 mg; Witamina A: 808.98 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 82.66 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 6376.32 mg; Wapń: 950.26 mg;

czwartek 2026-06-11			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 200ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Masło 15g*(2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,			
			Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli, 90g*,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.61 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 113.60 g; Węglowodany ogółem: 164.38 g; Witamina B12: 5.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.23 g; suma cukrów prostych: 52.88 g; Błonnik pokarmowy: 11.14 g; Magnez: 247.07 mg; Żelazo: 7.70 mg; Witamina A: 3504.00 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 71.36 mg; Witamina E: 7.85 mg; Sód: 1632.58 mg; Wapń: 740.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-06-11		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), serek tartare 2 szt. (40g), szynkowa dębowa 50g ^, sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), buraczki gotowane 150g(1,2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3125.17 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 133.52 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; Witamina B12: 5.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.43 g; suma cukrów prostych: 72.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Magnez: 301.50 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina A: 1801.48 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 99.59 mg; Witamina E: 10.45 mg; Sód: 6172.76 mg; Wapń: 932.54 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (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]: 2755.28 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 89.34 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; Witamina B12: 6.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.04 g; suma cukrów prostych: 145.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Magnez: 460.65 mg; Żelazo: 15.88 mg; Witamina A: 1499.37 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 124.41 mg; Witamina E: 13.71 mg; Sód: 2552.63 mg; Wapń: 1059.36 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), 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), Mix салат 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana z olejem 120g , Sos pietruszkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.01 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; Witamina B12: 6.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 136.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.31 g; Magnez: 405.90 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 1433.15 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 114.58 mg; Witamina E: 11.30 mg; Sód: 1902.92 mg; Wapń: 1080.64 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , Mix салат 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	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: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.09 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 57.95 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; Witamina B12: 5.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 87.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Magnez: 429.81 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina A: 2077.59 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 130.39 mg; Witamina E: 7.83 mg; Sód: 2320.62 mg; Wapń: 916.21 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (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]: 2830.73 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; Witamina B12: 6.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 153.24 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Magnez: 471.56 mg; Żelazo: 16.34 mg; Witamina A: 1651.18 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 135.32 mg; Witamina E: 14.15 mg; Sód: 2836.27 mg; Wapń: 1073.91 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Mix салат 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, cukinia gotowana z olejem 120g , Sos pietruszkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.01 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; Witamina B12: 6.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 136.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.31 g; Magnez: 405.90 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 1433.15 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 114.58 mg; Witamina E: 11.30 mg; Sód: 1902.92 mg; Wapń: 1080.64 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, Mix салат 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana z olejem 120g , Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.86 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; Witamina B12: 6.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65 g; suma cukrów prostych: 136.04 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Magnez: 397.95 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A: 1231.55 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 96.81 mg; Witamina E: 9.60 mg; Sód: 1895.02 mg; Wapń: 1058.79 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt, ogórek świeży 90g , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (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]: 3078.28 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 124.29 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; Witamina B12: 6.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.66 g; suma cukrów prostych: 145.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Magnez: 465.15 mg; Żelazo: 15.98 mg; Witamina A: 1840.87 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 125.21 mg; Witamina E: 14.78 mg; Sód: 2911.13 mg; Wapń: 1065.36 mg;

piątek 2026-06-12 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., Mix салат 10g, pomidor malinowy 90g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2613.64 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 94.70 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; Witamina B12: 5.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.22 g; suma cukrów prostych: 132.95 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; Magnez: 354.08 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 2147.11 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 144.29 mg; Witamina E: 17.46 mg; Sód: 1943.03 mg; Wapń: 851.29 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , Mix салат 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	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: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2067.09 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 57.95 g; Węglowodany ogółem: 274.83 g; Witamina B12: 5.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42 g; suma cukrów prostych: 87.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Magnez: 429.81 mg; Żelazo: 13.62 mg; Witamina A: 2077.59 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 130.39 mg; Witamina E: 7.83 mg; Sód: 2320.62 mg; Wapń: 916.21 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, cukinia gotowana z olejem 120g , 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]: 2080.75 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 88.53 g; Węglowodany ogółem: 214.41 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Magnez: 426.42 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 1388.35 mg; Witamina B6: 3.77 mg; Witamina C: 179.06 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 762.57 mg; Wapń: 1095.34 mg;

piątek 2026-06-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 2szt. (50g), Mix салат 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, cukinia gotowana z olejem 120g , Sos pietruszkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.31 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 77.69 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; Witamina B12: 6.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.85 g; suma cukrów prostych: 137.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.31 g; Magnez: 408.60 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A: 1434.65 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 114.58 mg; Witamina E: 11.30 mg; Sód: 1915.22 mg; Wapń: 1109.44 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb 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]: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.33 g; suma cukrów prostych: 86.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Magnez: 309.48 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A: 1455.09 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 257.07 mg; Witamina E: 9.84 mg; Sód: 2517.04 mg; Wapń: 970.17 mg;

sobota 2026-06-13 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), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Sos koperkowy 100g (1,2), 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]: 2106.12 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; Witamina B12: 3.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.05 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Magnez: 246.63 mg; Żelazo: 8.65 mg; Witamina A: 1089.56 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 142.93 mg; Witamina E: 7.94 mg; Sód: 1827.28 mg; Wapń: 936.57 mg;

sobota 2026-06-13 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 ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g, herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.06 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 65.88 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; Witamina B12: 2.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.51 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Magnez: 339.48 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina A: 1451.29 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 254.07 mg; Witamina E: 10.34 mg; Sód: 2405.14 mg; Wapń: 881.07 mg;

sobota 2026-06-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g, rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.41 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; Witamina B12: 3.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.85 g; suma cukrów prostych: 86.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Magnez: 306.13 mg; Żelazo: 11.45 mg; Witamina A: 1387.09 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 253.97 mg; Witamina E: 9.10 mg; Sód: 2510.74 mg; Wapń: 952.92 mg;

sobota 2026-06-13 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), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.12 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; Witamina B12: 3.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.05 g; suma cukrów prostych: 74.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Magnez: 246.63 mg; Żelazo: 8.65 mg; Witamina A: 1089.56 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 142.93 mg; Witamina E: 7.94 mg; Sód: 1827.28 mg; Wapń: 936.57 mg;

sobota 2026-06-13 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), rozspanka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.32 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 56.25 g; Węglowodany ogółem: 282.02 g; Witamina B12: 3.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.58 g; suma cukrów prostych: 74.57 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Magnez: 246.53 mg; Żelazo: 8.64 mg; Witamina A: 1008.16 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 142.93 mg; Witamina E: 7.69 mg; Sód: 1826.38 mg; Wapń: 934.97 mg;

sobota 2026-06-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, rozspanka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb 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]: 2292.66 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 312.37 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.47 g; suma cukrów prostych: 88.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; Magnez: 313.98 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina A: 1457.59 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 257.07 mg; Witamina E: 9.84 mg; Sód: 2537.54 mg; Wapń: 1018.17 mg;

sobota 2026-06-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), Pomidorki koktajlowe 90g , rozspanka 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2055.84 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 260.17 g; Witamina B12: 2.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; suma cukrów prostych: 70.76 g; Błonnik pokarmowy: 17.23 g; Magnez: 226.38 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina A: 1085.43 mg; Witamina B6: 1.61 mg; Witamina C: 136.87 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 2152.08 mg; Wapń: 790.33 mg;

sobota 2026-06-13 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,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Sos koperkowy 100g (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]: 2153.06 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 65.88 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; Witamina B12: 2.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.51 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Magnez: 339.48 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina A: 1451.29 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 254.07 mg; Witamina E: 10.34 mg; Sód: 2405.14 mg; Wapń: 881.07 mg;

sobota 2026-06-13 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 120g^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	Podwieczerek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2197.71 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 104.49 g; Węglowodany ogółem: 192.23 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.43 g; suma cukrów prostych: 56.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g; Magnez: 389.30 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina A: 3591.84 mg; Witamina B6: 3.64 mg; Witamina C: 112.25 mg; Witamina E: 8.57 mg; Sód: 917.19 mg; Wapń: 825.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-06-13		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), Pomidorki koktajlowe 90g , roszonek 10g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Pulpet drobiowy 100g (1,2,3), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.32 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 75.34 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; Witamina B12: 3.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.15 g; suma cukrów prostych: 74.67 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; Magnez: 261.03 mg; Żelazo: 9.21 mg; Witamina A: 1182.36 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 142.93 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 2486.48 mg; Wapń: 1092.97 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-06-14 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), 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.44 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.91 g; suma cukrów prostych: 78.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Magnez: 361.68 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A: 3038.19 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 90.65 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 3268.14 mg; Wapń: 1214.23 mg;

niedziela 2026-06-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.70 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 76.58 g; Węglowodany ogółem: 267.39 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.68 g; suma cukrów prostych: 67.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Magnez: 282.12 mg; Żelazo: 8.37 mg; Witamina A: 3545.20 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 109.03 mg; Witamina E: 9.08 mg; Sód: 2232.04 mg; Wapń: 994.83 mg;

niedziela 2026-06-14 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.27 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 241.24 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Magnez: 397.18 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 3320.12 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 99.53 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 3346.11 mg; Wapń: 819.26 mg;

niedziela 2026-06-14 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), 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.44 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 82.84 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.10 g; suma cukrów prostych: 82.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Magnez: 371.68 mg; Żelazo: 9.69 mg; Witamina A: 3054.19 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 90.65 mg; Witamina E: 9.18 mg; Sód: 3306.14 mg; Wapń: 1317.23 mg;

niedziela 2026-06-14 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) [^] , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.96 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; suma cukrów prostych: 73.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; Magnez: 294.04 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina A: 1282.10 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 122.88 mg; Witamina E: 7.32 mg; Sód: 2606.91 mg; Wapń: 1020.95 mg;

niedziela 2026-06-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) [^] , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.90 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 68.33 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.21 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Magnez: 282.02 mg; Żelazo: 8.36 mg; Witamina A: 3463.80 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 109.03 mg; Witamina E: 8.83 mg; Sód: 2231.14 mg; Wapń: 993.23 mg;

niedziela 2026-06-14			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), 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,		chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.24 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.42 g; suma cukrów prostych: 86.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Magnez: 366.48 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A: 3059.19 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 90.65 mg; Witamina E: 9.19 mg; Sód: 3292.14 mg; Wapń: 1265.23 mg;

niedziela 2026-06-14			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,		bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.49 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; Magnez: 265.59 mg; Żelazo: 8.36 mg; Witamina A: 3167.61 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 122.56 mg; Witamina E: 10.33 mg; Sód: 2295.27 mg; Wapń: 770.48 mg;

niedziela 2026-06-14			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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,		chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszonek 10g,	
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,			Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.27 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 241.24 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Magnez: 397.18 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 3320.12 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 99.53 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 3346.11 mg; Wapń: 819.26 mg;

niedziela 2026-06-14			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g^,		herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Marchew gotowana 100 g, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	
Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 200ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,			Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),		

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

niedziela 2026-06-14			Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Platki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 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]: 2342.70 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; suma cukrów prostych: 86.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Magnez: 287.62 mg; Żelazo: 8.22 mg; Witamina A: 3579.70 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 109.73 mg; Witamina E: 9.05 mg; Sód: 1947.54 mg; Wapń: 1119.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, Banan 1 szt 200g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2709.77 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 379.29 g; Witamina B12: 6.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.02 g; suma cukrów prostych: 100.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Magnez: 478.88 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina A: 1342.50 mg; Witamina B6: 4.04 mg; Witamina C: 211.85 mg; Witamina E: 9.96 mg; Sód: 4217.70 mg; Wapń: 949.23 mg;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, 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]: 2291.50 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; Witamina B12: 6.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; suma cukrów prostych: 70.49 g; Błonnik pokarmowy: 15.64 g; Magnez: 236.57 mg; Żelazo: 7.56 mg; Witamina A: 2879.50 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 110.83 mg; Witamina E: 9.96 mg; Sód: 3582.84 mg; Wapń: 896.09 mg;

poniedziałek 2026-06-15 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 200g, schab na kartki 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2515.97 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 84.08 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; Witamina B12: 6.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.89 g; suma cukrów prostych: 88.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Magnez: 494.58 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina A: 945.40 mg; Witamina B6: 3.72 mg; Witamina C: 84.55 mg; Witamina E: 8.16 mg; Sód: 4321.50 mg; Wapń: 996.63 mg;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, Banan 1 szt 200g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2769.77 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 79.96 g; Węglowodany ogółem: 385.49 g; Witamina B12: 7.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.21 g; suma cukrów prostych: 104.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Magnez: 495.88 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina A: 1358.50 mg; Witamina B6: 4.10 mg; Witamina C: 212.85 mg; Witamina E: 9.99 mg; Sód: 4280.70 mg; Wapń: 1119.23 mg;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g, bukiet warzyw królewski 150g,	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]: 2165.90 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; Witamina B12: 6.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.77 g; suma cukrów prostych: 70.72 g; Błonnik pokarmowy: 18.08 g; Magnez: 270.62 mg; Żelazo: 7.85 mg; Witamina A: 2879.50 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 110.83 mg; Witamina E: 10.11 mg; Sód: 3391.19 mg; Wapń: 904.14 mg;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.90 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 59.73 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g; Witamina B12: 6.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32 g; suma cukrów prostych: 70.68 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; Magnez: 228.67 mg; Żelazo: 6.77 mg; Witamina A: 2796.90 mg; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 110.83 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 3539.74 mg; Wapń: 885.49 mg;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2758.77 kcal; Białko ogółem: 133.31 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; Witamina B12: 6.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.16 g; suma cukrów prostych: 102.13 g; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; Magnez: 483.38 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina A: 1345.00 mg; Witamina B6: 4.09 mg; Witamina C: 211.85 mg; Witamina E: 9.97 mg; Sód: 4238.20 mg; Wapń: 997.23 mg;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.27 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 263.92 g; Witamina B12: 6.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.06 g; suma cukrów prostych: 57.86 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; Magnez: 303.98 mg; Żelazo: 10.74 mg; Witamina A: 1023.40 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 84.25 mg; Witamina E: 7.97 mg; Sód: 3842.60 mg; Wapń: 812.23 mg;

poniedziałek 2026-06-15 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), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., schab na kartki 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.97 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; Witamina B12: 6.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.66 g; suma cukrów prostych: 59.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; Magnez: 433.58 mg; Żelazo: 13.91 mg; Witamina A: 931.40 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 68.85 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 4321.50 mg; Wapń: 993.63 mg;

poniedziałek 2026-06-15 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 400ml* (8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	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]: 2273.10 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.19 g; suma cukrów prostych: 55.36 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Magnez: 407.05 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A: 1593.93 mg; Witamina B6: 4.38 mg; Witamina C: 173.55 mg; Witamina E: 7.49 mg; Sód: 2014.80 mg; Wapń: 1052.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-15		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), schab na kartki 50g*, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300g, bukiet warzyw królewski 150g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.80 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 92.20 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; Witamina B12: 6.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.92 g; suma cukrów prostych: 70.49 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g; Magnez: 244.37 mg; Żelazo: 8.34 mg; Witamina A: 2880.70 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 110.83 mg; Witamina E: 10.22 mg; Sód: 3986.04 mg; Wapń: 905.09 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-06-16 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), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt., herbata bez cukru 250ml,

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

wtorek 2026-06-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2716.96 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.51 g; suma cukrów prostych: 180.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; Magnez: 386.69 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina A: 1514.90 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 123.66 mg; Witamina E: 8.95 mg; Sód: 2735.71 mg; Wapń: 1186.60 mg;

wtorek 2026-06-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 20g. (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g , szpinak 10g,	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.18 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 64.79 g; Węglowodany ogółem: 243.86 g; Witamina B12: 5.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.64 g; suma cukrów prostych: 51.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Magnez: 397.40 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A: 1262.50 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 163.23 mg; Witamina E: 9.40 mg; Sód: 2354.56 mg; Wapń: 1080.61 mg;

wtorek 2026-06-16 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), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

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

wtorek 2026-06-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 73.76 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; suma cukrów prostych: 103.97 g; Błonnik pokarmowy: 19.42 g; Magnez: 369.49 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina A: 1416.60 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 80.16 mg; Witamina E: 7.73 mg; Sód: 2726.51 mg; Wapń: 1152.50 mg;

wtorek 2026-06-16 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.75 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.33 g; suma cukrów prostych: 102.37 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g; Magnez: 359.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina A: 1205.72 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 81.93 mg; Witamina E: 7.14 mg; Sód: 2635.00 mg; Wapń: 1081.33 mg;

wtorek 2026-06-16		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 30g (2).	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

wtorek 2026-06-16		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), serek tartare 2 szt. (40g), serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g (3,13,11)^, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka, roszonka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.66 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 82.07 g; Węglowodany ogółem: 247.03 g; Witamina B12: 5.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.67 g; suma cukrów prostych: 72.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; Magnez: 376.23 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A: 2081.44 mg; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 170.46 mg; Witamina E: 14.52 mg; Sód: 3251.34 mg; Wapń: 1031.17 mg;

wtorek 2026-06-16		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza gryczana 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoptowy bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.70 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 242.36 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.99 g; suma cukrów prostych: 53.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; Magnez: 434.72 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A: 1899.20 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 231.19 mg; Witamina E: 10.84 mg; Sód: 2494.44 mg; Wapń: 1175.18 mg;

wtorek 2026-06-16		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
		Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.71 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 219.30 g; Witamina B12: 5.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; suma cukrów prostych: 51.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Magnez: 419.42 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A: 1546.00 mg; Witamina B6: 4.37 mg; Witamina C: 196.42 mg; Witamina E: 7.77 mg; Sód: 1351.83 mg; Wapń: 1244.66 mg;

wtorek 2026-06-16		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), kielbasa szynkowa dębowa 50g, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , Kasza jęczmienna 200 g(1), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), roszonka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2802.96 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 70.59 g; Węglowodany ogółem: 420.65 g; Witamina B12: 4.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 197.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Magnez: 389.69 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1274.90 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 124.36 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2971.71 mg; Wapń: 1221.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-06-17 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), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g , Mizeria z jogurtem 150g (2), 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: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2456.22 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 322.44 g; Witamina B12: 4.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.07 g; suma cukrów prostych: 74.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Magnez: 341.19 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A: 1326.70 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 209.25 mg; Witamina E: 9.97 mg; Sód: 2744.24 mg; Wapń: 1240.54 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (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 ,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Sos koperkowy 100g (1,2), 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: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2410.74 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; Witamina B12: 3.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.76 g; suma cukrów prostych: 98.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Magnez: 360.55 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina A: 1679.60 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 189.44 mg; Witamina E: 10.84 mg; Sód: 2032.66 mg; Wapń: 952.76 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, filet pieczony z indyka 30g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g , brokuły z wody 150g, Sos koperkowy 100g (1,2), 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]: 2109.69 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodany ogółem: 265.45 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.60 g; suma cukrów prostych: 71.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Magnez: 412.36 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina A: 1704.42 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 286.35 mg; Witamina E: 10.43 mg; Sód: 2618.90 mg; Wapń: 1310.00 mg;

środa 2026-06-17 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), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g , Mizeria z jogurtem 150g (2), 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: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2516.22 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 83.43 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; Witamina B12: 4.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.26 g; suma cukrów prostych: 78.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Magnez: 358.19 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 1342.70 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 210.25 mg; Witamina E: 10.00 mg; Sód: 2807.24 mg; Wapń: 1410.54 mg;

środa 2026-06-17 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)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, Sos pomidorowy 100ml (1,2),
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2496.62 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.87 g; suma cukrów prostych: 102.32 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Magnez: 375.55 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A: 1872.85 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 198.97 mg; Witamina E: 12.59 mg; Sód: 2048.07 mg; Wapń: 980.33 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szyńska śniadaniowa 50g^, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.74 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; Witamina B12: 2.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; suma cukrów prostych: 99.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Magnez: 348.45 mg; Żelazo: 9.74 mg; Witamina A: 1055.20 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 189.44 mg; Witamina E: 8.88 mg; Sód: 1437.76 mg; Wapń: 868.66 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, papryka świeża 90g, roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), 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: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2566.22 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 90.63 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.47 g; suma cukrów prostych: 74.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Magnez: 349.99 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 1419.50 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 209.25 mg; Witamina E: 10.17 mg; Sód: 3130.64 mg; Wapń: 1394.94 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g, Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2443.32 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 92.28 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.57 g; suma cukrów prostych: 83.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.08 g; Magnez: 330.69 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A: 1104.70 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 119.25 mg; Witamina E: 9.81 mg; Sód: 2694.44 mg; Wapń: 1173.54 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g, brokuły z wody 150g, Sos koperkowy 100g (1,2), 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]: 2128.29 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 66.87 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.60 g; suma cukrów prostych: 71.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Magnez: 412.36 mg; Żelazo: 12.41 mg; Witamina A: 1704.42 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 286.35 mg; Witamina E: 10.43 mg; Sód: 2618.90 mg; Wapń: 1310.00 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 200ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Buraczki gotowane 100g^,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 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]: 2172.88 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 184.97 g; Witamina B12: 6.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.19 g; suma cukrów prostych: 78.02 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g; Magnez: 355.80 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 1736.19 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 122.84 mg; Witamina E: 8.75 mg; Sód: 1927.07 mg; Wapń: 1197.43 mg;

środa 2026-06-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (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, Pomidorki koktajlowe 90g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.24 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 88.18 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.16 g; suma cukrów prostych: 98.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Magnez: 369.35 mg; Żelazo: 10.25 mg; Witamina A: 1772.40 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 189.44 mg; Witamina E: 11.04 mg; Sód: 2419.06 mg; Wapń: 1107.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-06-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynka na kartki 50g*, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , pomidor 100g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3007.58 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 442.45 g; Witamina B12: 3.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.56 g; suma cukrów prostych: 113.15 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Magnez: 463.76 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina A: 872.61 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 182.10 mg; Witamina E: 7.01 mg; Sód: 2968.20 mg; Wapń: 941.06 mg;

czwartek 2026-06-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , szynka na kartki 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 gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.34 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.99 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Magnez: 230.56 mg; Żelazo: 8.12 mg; Witamina A: 1010.10 mg; Witamina B6: 1.63 mg; Witamina C: 184.51 mg; Witamina E: 7.57 mg; Sód: 1656.14 mg; Wapń: 986.46 mg;

czwartek 2026-06-18 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), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 70g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, pomidor 100g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2588.48 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; Witamina B12: 2.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.02 g; suma cukrów prostych: 64.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Magnez: 419.06 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina A: 884.61 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 196.50 mg; Witamina E: 6.82 mg; Sód: 2802.60 mg; Wapń: 929.86 mg;

czwartek 2026-06-18 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), szynka na kartki 50g*, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) [^] , Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , pomidor 100g, 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]: 2851.94 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 416.67 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.45 g; suma cukrów prostych: 112.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; Magnez: 386.36 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 873.90 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 165.91 mg; Witamina E: 6.82 mg; Sód: 2908.34 mg; Wapń: 930.16 mg;

czwartek 2026-06-18 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) [^] , szynka na kartki 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 gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2499.34 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.99 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Magnez: 230.56 mg; Żelazo: 8.12 mg; Witamina A: 1010.10 mg; Witamina B6: 1.63 mg; Witamina C: 184.51 mg; Witamina E: 7.57 mg; Sód: 1656.14 mg; Wapń: 986.46 mg;

czwartek 2026-06-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , szynka na kartki 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 gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Filet pieczony z indyka 50g, pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.44 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 332.74 g; Witamina B12: 3.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.17 g; suma cukrów prostych: 86.60 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g; Magnez: 225.66 mg; Żelazo: 7.45 mg; Witamina A: 927.50 mg; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 184.51 mg; Witamina E: 7.10 mg; Sód: 1228.04 mg; Wapń: 979.46 mg;

czwartek 2026-06-18		
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), szynka na kartki 50g*, Banan 1 szt 200g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , pomidor 100g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3107.78 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 442.48 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.96 g; suma cukrów prostych: 113.18 g; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; Magnez: 473.06 mg; Żelazo: 13.36 mg; Witamina A: 955.41 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 182.10 mg; Witamina E: 7.12 mg; Sód: 3139.20 mg; Wapń: 1183.16 mg;

czwartek 2026-06-18		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, ser żółty 30g (2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2640.28 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; Witamina B12: 2.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.65 g; suma cukrów prostych: 77.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Magnez: 262.56 mg; Żelazo: 9.77 mg; Witamina A: 1001.41 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 198.20 mg; Witamina E: 7.54 mg; Sód: 1770.70 mg; Wapń: 945.26 mg;

czwartek 2026-06-18		
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), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 70g, kielbasa szynkowa dębowa 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, pomidor 100g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.68 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; Witamina B12: 2.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 64.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; Magnez: 413.96 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A: 801.81 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 196.50 mg; Witamina E: 6.77 mg; Sód: 2836.20 mg; Wapń: 689.26 mg;

czwartek 2026-06-18		
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 mroż. 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), brokuly z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
Podwieczorek: Ryżowa 250ml (2,13), 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;

czwartek 2026-06-18		
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), szynka na kartki 50g*, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Makaron gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2743.94 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; Witamina B12: 4.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.48 g; suma cukrów prostych: 88.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.18 g; Magnez: 239.86 mg; Żelazo: 8.88 mg; Witamina A: 1013.80 mg; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 184.51 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 2103.84 mg; Wapń: 1039.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-06-19 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), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2382.18 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; Witamina B12: 8.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.16 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; Błonnik pokarmowy: 33.61 g; Magnez: 435.85 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina A: 2153.83 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 203.38 mg; Witamina E: 12.40 mg; Sód: 3222.93 mg; Wapń: 1228.67 mg;

piątek 2026-06-19 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 200g, 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 parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2629.63 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; Witamina B12: 8.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.37 g; suma cukrów prostych: 142.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Magnez: 436.58 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina A: 3039.43 mg; Witamina B6: 3.56 mg; Witamina C: 161.47 mg; Witamina E: 11.55 mg; Sód: 2564.01 mg; Wapń: 1233.19 mg;

piątek 2026-06-19 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 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2268.25 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Witamina B12: 8.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.41 g; suma cukrów prostych: 95.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Magnez: 517.76 mg; Żelazo: 14.92 mg; Witamina A: 2142.81 mg; Witamina B6: 3.75 mg; Witamina C: 208.59 mg; Witamina E: 11.40 mg; Sód: 2942.93 mg; Wapń: 1119.16 mg;

piątek 2026-06-19 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), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2457.63 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; Witamina B12: 8.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.43 g; suma cukrów prostych: 94.85 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; Magnez: 446.76 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina A: 2305.65 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 214.29 mg; Witamina E: 12.83 mg; Sód: 3506.57 mg; Wapń: 1243.22 mg;

piątek 2026-06-19 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), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt 200g, 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 gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2629.63 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; Witamina B12: 8.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.37 g; suma cukrów prostych: 142.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Magnez: 436.58 mg; Żelazo: 13.18 mg; Witamina A: 3039.43 mg; Witamina B6: 3.56 mg; Witamina C: 161.47 mg; Witamina E: 11.55 mg; Sód: 2564.01 mg; Wapń: 1233.19 mg;

piątek 2026-06-19 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 200g, 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, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2443.04 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; Witamina B12: 7.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.27 g; suma cukrów prostych: 143.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; Magnez: 427.14 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina A: 2740.81 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 164.56 mg; Witamina E: 11.30 mg; Sód: 2127.73 mg; Wapń: 1103.95 mg;

piątek 2026-06-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2644.18 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 104.00 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.52 g; suma cukrów prostych: 88.62 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Magnez: 436.05 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina A: 2405.03 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 204.18 mg; Witamina E: 13.28 mg; Sód: 3215.53 mg; Wapń: 1128.27 mg;

piątek 2026-06-19 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 200g, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	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, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2606.71 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 387.15 g; Witamina B12: 7.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.60 g; suma cukrów prostych: 175.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Magnez: 419.98 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A: 2885.47 mg; Witamina B6: 3.45 mg; Witamina C: 165.83 mg; Witamina E: 12.74 mg; Sód: 2131.46 mg; Wapń: 901.14 mg;

piątek 2026-06-19 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 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2268.25 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 62.82 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Witamina B12: 8.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.41 g; suma cukrów prostych: 95.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g; Magnez: 517.76 mg; Żelazo: 14.92 mg; Witamina A: 2142.81 mg; Witamina B6: 3.75 mg; Witamina C: 208.59 mg; Witamina E: 11.40 mg; Sód: 2942.93 mg; Wapń: 1119.16 mg;

piątek 2026-06-19 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 parowany z olejem 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 2026-06-19 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 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 2szt. (50g), szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	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]: 2644.53 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; Witamina B12: 8.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; suma cukrów prostych: 144.64 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Magnez: 434.98 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A: 2950.63 mg; Witamina B6: 3.57 mg; Witamina C: 161.47 mg; Witamina E: 11.35 mg; Sód: 2210.41 mg; Wapń: 1155.59 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-06-20 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)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), 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]: 2354.04 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; suma cukrów prostych: 77.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Magnez: 408.90 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina A: 1650.80 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 211.77 mg; Witamina E: 12.45 mg; Sód: 3529.26 mg; Wapń: 917.65 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.97 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 64.39 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.30 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Magnez: 299.28 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A: 997.16 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 107.36 mg; Witamina E: 8.07 mg; Sód: 2140.60 mg; Wapń: 913.96 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.92 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 64.38 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; Witamina B12: 2.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.51 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Magnez: 385.07 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A: 1756.46 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 211.88 mg; Witamina E: 10.72 mg; Sód: 2975.78 mg; Wapń: 821.34 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), 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]: 2432.04 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; suma cukrów prostych: 77.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; Magnez: 408.90 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina A: 1650.80 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 211.77 mg; Witamina E: 12.45 mg; Sód: 3529.26 mg; Wapń: 917.65 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2175.97 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 64.39 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.30 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Magnez: 299.28 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A: 997.16 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 107.36 mg; Witamina E: 8.07 mg; Sód: 2140.60 mg; Wapń: 913.96 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.17 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; Witamina B12: 3.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83 g; suma cukrów prostych: 75.70 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Magnez: 299.18 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A: 915.76 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 107.36 mg; Witamina E: 7.82 mg; Sód: 2139.70 mg; Wapń: 912.36 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), 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]: 2403.04 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 79.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; Magnez: 413.40 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A: 1653.30 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 211.77 mg; Witamina E: 12.45 mg; Sód: 3549.76 mg; Wapń: 965.65 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, kotlet mielony 130g (1,3,13), 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]: 2157.82 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 262.22 g; Witamina B12: 3.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.58 g; suma cukrów prostych: 61.41 g; Błonnik pokarmowy: 15.07 g; Magnez: 292.50 mg; Żelazo: 9.10 mg; Witamina A: 1281.14 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 91.57 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 3163.70 mg; Wapń: 726.71 mg;

sobota 2026-06-20 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)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki 200g*, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2141.92 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 64.38 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; Witamina B12: 2.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.51 g; suma cukrów prostych: 66.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Magnez: 385.07 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A: 1756.46 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 211.88 mg; Witamina E: 10.72 mg; Sód: 2975.78 mg; Wapń: 821.34 mg;

sobota 2026-06-20 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 2026-06-20	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)^, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.17 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.40 g; suma cukrów prostych: 75.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; Magnez: 313.68 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina A: 1089.96 mg; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 107.36 mg; Witamina E: 8.35 mg; Sód: 2799.80 mg; Wapń: 1070.36 mg;

Dietetyk

.....