

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, fasolka szparagowa z bulką tartą 150g (1), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2293.67 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.81 g; suma cukrów prostych: 73.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Magnez: 392.98 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina A: 1351.09 mg; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 115.11 mg; Witamina E: 8.46 mg; Sód: 3249.21 mg; Wapń: 1295.20 mg;

<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2198.95 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.39 g; suma cukrów prostych: 64.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; Magnez: 291.97 mg; Żelazo: 8.51 mg; Witamina A: 1578.50 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 184.33 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2184.34 mg; Wapń: 1160.78 mg;

<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2193.15 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 257.10 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.54 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Magnez: 416.27 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina A: 1469.20 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 113.08 mg; Witamina E: 9.06 mg; Sód: 3380.54 mg; Wapń: 883.27 mg;

<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, fasolka szparagowa z bulką tartą 150g (1), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2343.67 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; suma cukrów prostych: 77.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Magnez: 402.98 mg; Żelazo: 11.05 mg; Witamina A: 1367.09 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 115.11 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 3287.21 mg; Wapń: 1398.20 mg;

<b>niedziela 2026-06-21</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2198.95 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.39 g; suma cukrów prostych: 64.73 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; Magnez: 291.97 mg; Żelazo: 8.51 mg; Witamina A: 1578.50 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 184.33 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2184.34 mg; Wapń: 1160.78 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-06-21			Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g,		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,		Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,	
				Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2017.85 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Magnez: 295.87 mg; Żelazo: 8.22 mg; Witamina A: 1352.40 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 141.58 mg; Witamina E: 8.49 mg; Sód: 2088.84 mg; Wapń: 1186.68 mg;

niedziela 2026-06-21			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.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 gotowane 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), Kompot b/c 300g,		chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,	
				Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2388.47 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 80.71 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.32 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; Magnez: 397.78 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A: 1372.09 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 115.11 mg; Witamina E: 8.51 mg; Sód: 3273.21 mg; Wapń: 1346.20 mg;

niedziela 2026-06-21			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), Kompot b/c 300g,		bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	
				Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2120.07 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.99 g; suma cukrów prostych: 76.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; Magnez: 274.48 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina A: 1330.69 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 139.31 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 1991.71 mg; Wapń: 818.90 mg;

niedziela 2026-06-21			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), gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,		chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,	
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),				Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2193.15 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 257.10 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.54 g; suma cukrów prostych: 55.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Magnez: 416.27 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina A: 1469.20 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 113.08 mg; Witamina E: 9.06 mg; Sód: 3380.54 mg; Wapń: 883.27 mg;

niedziela 2026-06-21			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajko, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100 g*(1,2),		herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g*, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	
		Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),	

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

niedziela 2026-06-21			Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g, szpinak 10g,		rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,		masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twaróg 50g(2)^, pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	
				Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2304.95 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 76.29 g; Węglowodany ogółem: 278.58 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.41 g; suma cukrów prostych: 83.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Magnez: 295.67 mg; Żelazo: 8.61 mg; Witamina A: 1520.20 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 185.03 mg; Witamina E: 8.98 mg; Sód: 1854.44 mg; Wapń: 1133.38 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2797.65 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 94.85 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; Witamina B12: 5.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; suma cukrów prostych: 73.43 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Magnez: 427.15 mg; Żelazo: 15.55 mg; Witamina A: 1831.37 mg; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 241.55 mg; Witamina E: 16.10 mg; Sód: 3250.98 mg; Wapń: 933.22 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.74 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 75.13 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; suma cukrów prostych: 75.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; Magnez: 290.66 mg; Żelazo: 9.05 mg; Witamina A: 2332.02 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 132.55 mg; Witamina E: 10.72 mg; Sód: 2579.90 mg; Wapń: 944.55 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, papryka świeża 90g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidorki koktajlowe 90g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka, Mix sałat 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2581.33 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; Witamina B12: 3.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; suma cukrów prostych: 78.96 g; Błonnik pokarmowy: 44.62 g; Magnez: 515.92 mg; Żelazo: 17.31 mg; Witamina A: 2699.87 mg; Witamina B6: 4.13 mg; Witamina C: 278.96 mg; Witamina E: 12.29 mg; Sód: 4092.27 mg; Wapń: 927.38 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) <sup>^</sup> , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2857.65 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; Witamina B12: 6.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.10 g; suma cukrów prostych: 77.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Magnez: 444.15 mg; Żelazo: 15.65 mg; Witamina A: 1847.37 mg; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 242.55 mg; Witamina E: 16.13 mg; Sód: 3313.98 mg; Wapń: 1103.22 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2245.74 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 75.13 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.59 g; suma cukrów prostych: 75.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.91 g; Magnez: 290.66 mg; Żelazo: 9.05 mg; Witamina A: 2332.02 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 132.55 mg; Witamina E: 10.72 mg; Sód: 2579.90 mg; Wapń: 944.55 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-22</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2073.14 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 56.27 g; Węglowodany ogółem: 296.53 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28 g; suma cukrów prostych: 75.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Magnez: 282.76 mg; Żelazo: 8.26 mg; Witamina A: 2249.42 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 132.55 mg; Witamina E: 10.21 mg; Sód: 2536.80 mg; Wapń: 933.95 mg;

poniedziałek 2026-06-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix salat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2846.65 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; Witamina B12: 6.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.05 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Magnez: 431.65 mg; Żelazo: 15.65 mg; Witamina A: 1833.87 mg; Witamina B6: 3.51 mg; Witamina C: 241.55 mg; Witamina E: 16.10 mg; Sód: 3271.48 mg; Wapń: 981.22 mg;

poniedziałek 2026-06-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix salat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2570.68 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 107.77 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; Witamina B12: 5.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.21 g; suma cukrów prostych: 58.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.99 g; Magnez: 311.36 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina A: 1558.02 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 139.63 mg; Witamina E: 15.05 mg; Sód: 2893.52 mg; Wapń: 800.69 mg;

poniedziałek 2026-06-22 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), jabłko deserowe 1szt. 150g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2517.17 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.09 g; suma cukrów prostych: 69.62 g; Błonnik pokarmowy: 41.05 g; Magnez: 501.92 mg; Żelazo: 16.22 mg; Witamina A: 2046.05 mg; Witamina B6: 3.61 mg; Witamina C: 129.25 mg; Witamina E: 8.79 mg; Sód: 3840.74 mg; Wapń: 1000.53 mg;

poniedziałek 2026-06-22 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 250ml (2,13), herbata bez cukru 250ml, ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	<b>Podwieczorek:</b> Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-06-22		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	bulka wroclawska 100g (1)^, maslo 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix salat 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2390.75 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; Witamina B12: 4.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.90 g; suma cukrów prostych: 78.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Magnez: 316.67 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A: 2746.74 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 138.79 mg; Witamina E: 8.86 mg; Sód: 3353.40 mg; Wapń: 979.75 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb graham 50g (1), kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g , Sos pieczeniowy 100g (1), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2565.42 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 72.22 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.84 g; suma cukrów prostych: 115.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Magnez: 358.99 mg; Żelazo: 10.40 mg; Witamina A: 745.10 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 159.17 mg; Witamina E: 10.06 mg; Sód: 2560.10 mg; Wapń: 1037.46 mg;

<b>wtorek 2026-06-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt 200g, szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2644.93 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; Witamina B12: 3.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.24 g; suma cukrów prostych: 156.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Magnez: 307.12 mg; Żelazo: 8.14 mg; Witamina A: 2635.60 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 74.30 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2130.34 mg; Wapń: 941.41 mg;

<b>wtorek 2026-06-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt 200g, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany naturalny 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2373.23 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Witamina B12: 4.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.37 g; suma cukrów prostych: 92.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Magnez: 376.52 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina A: 2705.30 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 75.94 mg; Witamina E: 6.83 mg; Sód: 1970.54 mg; Wapń: 824.81 mg;

<b>wtorek 2026-06-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb graham 50g (1), kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), Sos pieczeniowy 100g (1), kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2643.42 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 72.86 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.84 g; suma cukrów prostych: 115.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Magnez: 358.99 mg; Żelazo: 10.40 mg; Witamina A: 745.10 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 159.17 mg; Witamina E: 10.06 mg; Sód: 2560.10 mg; Wapń: 1037.46 mg;

<b>wtorek 2026-06-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2644.93 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodany ogółem: 387.71 g; Witamina B12: 3.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.24 g; suma cukrów prostych: 156.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Magnez: 307.12 mg; Żelazo: 8.14 mg; Witamina A: 2635.60 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 74.30 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2130.34 mg; Wapń: 941.41 mg;

<b>wtorek 2026-06-23</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarówek 50g(2)^, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

## Jadłospisy dla oddziałów

		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),
--	--	--

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2570.13 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; Witamina B12: 3.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.77 g; suma cukrów prostych: 156.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Magnez: 307.02 mg; Żelazo: 8.13 mg; Witamina A: 2554.20 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 74.30 mg; Witamina E: 8.13 mg; Sód: 2129.44 mg; Wapń: 939.81 mg;

wtorek 2026-06-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb graham 50g (1), kurczak gotowany premium 50g, ser capresi 40g (2), Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2675.42 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; Witamina B12: 4.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.24 g; suma cukrów prostych: 115.34 g; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; Magnez: 367.79 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A: 837.90 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 159.17 mg; Witamina E: 10.26 mg; Sód: 2946.50 mg; Wapń: 1191.86 mg;

wtorek 2026-06-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt 200g, ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twarózek 50g(2)^, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2444.92 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Witamina B12: 4.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.04 g; suma cukrów prostych: 103.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; Magnez: 317.89 mg; Żelazo: 9.55 mg; Witamina A: 929.90 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 172.13 mg; Witamina E: 12.28 mg; Sód: 2417.80 mg; Wapń: 981.16 mg;

wtorek 2026-06-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt 200g, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g, twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany naturalny 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2373.23 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; Witamina B12: 4.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.37 g; suma cukrów prostych: 92.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Magnez: 376.52 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina A: 2705.30 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 75.94 mg; Witamina E: 6.83 mg; Sód: 1970.54 mg; Wapń: 824.81 mg;

wtorek 2026-06-23 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Szpinakowa z ziemniakami 250ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuly z wody 100g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), jarzynka gotowana 100g(13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

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

wtorek 2026-06-23 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, Banan 1 szt 200g, ser capresi 40g (2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Filet z kurczaka duszony 80g w sosie własnym 100g (1,13), kasza bulgur 200g, Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2870.93 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; Witamina B12: 5.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.20 g; suma cukrów prostych: 149.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; Magnez: 317.92 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A: 2963.40 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 74.30 mg; Witamina E: 8.35 mg; Sód: 2461.74 mg; Wapń: 1125.31 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 400g (1,2,3,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2563.69 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; Witamina B12: 3.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.22 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Magnez: 377.12 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A: 1236.26 mg; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 176.42 mg; Witamina E: 7.61 mg; Sód: 1860.00 mg; Wapń: 1204.34 mg;

<b>środa 2026-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.29 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 87.31 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.01 g; suma cukrów prostych: 67.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Magnez: 318.12 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A: 2222.60 mg; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 121.61 mg; Witamina E: 14.46 mg; Sód: 1820.28 mg; Wapń: 974.76 mg;

<b>środa 2026-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g, chleb razowy 50g (1),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g(1,2,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2689.34 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.82 g; suma cukrów prostych: 63.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Magnez: 473.72 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina A: 2002.38 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 224.84 mg; Witamina E: 14.05 mg; Sód: 2581.17 mg; Wapń: 1354.61 mg;

<b>środa 2026-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, roszponka 10g,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 400g (1,2,3,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2623.69 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 78.86 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Witamina B12: 3.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.41 g; suma cukrów prostych: 75.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Magnez: 394.12 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1252.26 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 177.42 mg; Witamina E: 7.64 mg; Sód: 1923.00 mg; Wapń: 1374.34 mg;

<b>środa 2026-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2407.29 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 87.31 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.01 g; suma cukrów prostych: 67.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Magnez: 318.12 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A: 2222.60 mg; Witamina B6: 2.05 mg; Witamina C: 121.61 mg; Witamina E: 14.46 mg; Sód: 1820.28 mg; Wapń: 974.76 mg;

<b>środa 2026-06-24</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bulka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bulka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2266.29 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; Witamina B12: 3.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; suma cukrów prostych: 64.51 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Magnez: 310.52 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A: 1600.70 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 121.61 mg; Witamina E: 12.50 mg; Sód: 1245.88 mg; Wapń: 938.66 mg;

środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 400g (1,2,3,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2673.69 kcal; Białko ogółem: 132.87 g; Tłuszcz: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Witamina B12: 3.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.62 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Magnez: 385.92 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A: 1329.06 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 176.42 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2246.40 mg; Wapń: 1358.74 mg;

środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bulka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , Banan 1 szt 200g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Makaron razowy z mięsem drobiowym i suszonymi pomidorami 400g (1,2,3,13), Kompot b/c 300g,	bulka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2588.49 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; Witamina B12: 3.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.56 g; suma cukrów prostych: 85.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.29 g; Magnez: 339.42 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 1012.26 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 83.22 mg; Witamina E: 6.97 mg; Sód: 1809.70 mg; Wapń: 1139.14 mg;

środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g, chleb razowy 50g (1), II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g(1,2,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2689.34 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.82 g; suma cukrów prostych: 63.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; Magnez: 473.72 mg; Żelazo: 16.15 mg; Witamina A: 2002.38 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 224.84 mg; Witamina E: 14.05 mg; Sód: 2581.17 mg; Wapń: 1354.61 mg;

środa 2026-06-24 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Platki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kalafirowa z ziemniakami 200ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Masło 5g(2), ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g^,	Grycikowa 200ml (1,8,13), brokuły gotowane z olejem 120g, ziemniaki 100g, Masło 5g(2),
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

## Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-06-24		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2530.39 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 94.86 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; Witamina B12: 3.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.86 g; suma cukrów prostych: 66.12 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Magnez: 322.92 mg; Żelazo: 10.75 mg; Witamina A: 2134.40 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 121.61 mg; Witamina E: 14.09 mg; Sód: 2008.68 mg; Wapń: 1101.66 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2779.83 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz: 84.82 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; suma cukrów prostych: 80.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Magnez: 430.79 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A: 997.33 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 71.13 mg; Witamina E: 9.57 mg; Sód: 4091.73 mg; Wapń: 910.64 mg;

<b>czwartek 2026-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2352.11 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.34 g; suma cukrów prostych: 82.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 252.17 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina A: 1145.60 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 8.29 mg; Sód: 2453.32 mg; Wapń: 864.52 mg;

<b>czwartek 2026-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt.150g, kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2520.13 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 85.64 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.30 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Magnez: 439.99 mg; Żelazo: 11.53 mg; Witamina A: 993.53 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 68.13 mg; Witamina E: 9.76 mg; Sód: 3868.73 mg; Wapń: 815.74 mg;

<b>czwartek 2026-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2892.63 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; Tłuszcz: 86.17 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.48 g; suma cukrów prostych: 81.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; Magnez: 430.79 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A: 997.33 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 71.13 mg; Witamina E: 9.57 mg; Sód: 4091.73 mg; Wapń: 910.64 mg;

<b>czwartek 2026-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój roślinny 330g*,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2352.11 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.34 g; suma cukrów prostych: 82.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 252.17 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina A: 1145.60 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 8.29 mg; Sód: 2453.32 mg; Wapń: 864.52 mg;

<b>czwartek 2026-06-25</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2128.21 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 279.17 g; Witamina B12: 3.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52 g; suma cukrów prostych: 82.02 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Magnez: 247.27 mg; Żelazo: 9.54 mg; Witamina A: 1063.00 mg; Witamina B6: 1.84 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 7.83 mg; Sód: 2025.22 mg; Wapń: 857.52 mg;

czwartek 2026-06-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynkowa dębowa 50g ^, gruszka 1 szt.150g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2913.43 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; Witamina B12: 4.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.11 g; suma cukrów prostych: 80.49 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Magnez: 443.19 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A: 1107.73 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 71.13 mg; Witamina E: 9.72 mg; Sód: 4319.73 mg; Wapń: 1233.44 mg;

czwartek 2026-06-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynkowa dębowa 50g ^, ser żółty 20g. (2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2457.13 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 90.68 g; Węglowodany ogółem: 233.87 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.36 g; suma cukrów prostych: 63.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.03 g; Magnez: 276.49 mg; Żelazo: 7.57 mg; Witamina A: 1110.53 mg; Witamina B6: 1.91 mg; Witamina C: 94.63 mg; Witamina E: 9.80 mg; Sód: 2835.23 mg; Wapń: 822.14 mg;

czwartek 2026-06-25 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt.150g, kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z kurczaka duszony100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2520.13 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 85.64 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.30 g; suma cukrów prostych: 65.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; Magnez: 439.99 mg; Żelazo: 11.53 mg; Witamina A: 993.53 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 68.13 mg; Witamina E: 9.76 mg; Sód: 3868.73 mg; Wapń: 815.74 mg;

czwartek 2026-06-25 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	tomidorowa z makaronem350ml(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Marchew gotowana 100 g, Masło 10g(2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

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

czwartek 2026-06-25 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2596.71 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Witamina B12: 4.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.83 g; suma cukrów prostych: 83.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.93 g; Magnez: 261.47 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina A: 1149.30 mg; Witamina B6: 2.00 mg; Witamina C: 109.12 mg; Witamina E: 8.50 mg; Sód: 2901.02 mg; Wapń: 917.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, rukola 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2493.17 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 342.90 g; Witamina B12: 8.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 101.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Magnez: 446.98 mg; Żelazo: 14.90 mg; Witamina A: 1136.51 mg; Witamina B6: 3.95 mg; Witamina C: 142.78 mg; Witamina E: 8.06 mg; Sód: 3623.71 mg; Wapń: 996.09 mg;

<b>piątek 2026-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(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), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2716.43 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; Witamina B12: 8.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 172.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Magnez: 384.53 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A: 1945.04 mg; Witamina B6: 3.88 mg; Witamina C: 163.77 mg; Witamina E: 10.37 mg; Sód: 3379.52 mg; Wapń: 1102.37 mg;

<b>piątek 2026-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g, 1 szt. (2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, rukola 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 300ml 1 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2362.49 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; Witamina B12: 8.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 85.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Magnez: 468.04 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina A: 1273.79 mg; Witamina B6: 4.06 mg; Witamina C: 145.89 mg; Witamina E: 8.19 mg; Sód: 3691.91 mg; Wapń: 937.23 mg;

<b>piątek 2026-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, rukola 10g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2568.62 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; Witamina B12: 8.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.72 g; suma cukrów prostych: 109.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 457.89 mg; Żelazo: 15.35 mg; Witamina A: 1288.33 mg; Witamina B6: 4.05 mg; Witamina C: 153.69 mg; Witamina E: 8.50 mg; Sód: 3907.35 mg; Wapń: 1010.64 mg;

<b>piątek 2026-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2716.43 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; Witamina B12: 8.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 172.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; Magnez: 384.53 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A: 1945.04 mg; Witamina B6: 3.88 mg; Witamina C: 163.77 mg; Witamina E: 10.37 mg; Sód: 3379.52 mg; Wapń: 1102.37 mg;

<b>piątek 2026-06-26</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
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, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarózek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2545.72 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodany ogółem: 389.70 g; Witamina B12: 7.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62 g; suma cukrów prostych: 174.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; Magnez: 377.43 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A: 1609.39 mg; Witamina B6: 3.82 mg; Witamina C: 165.08 mg; Witamina E: 9.40 mg; Sód: 3257.45 mg; Wapń: 1103.13 mg;

piątek 2026-06-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO</span>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2816.17 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 112.17 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 59.07 g; suma cukrów prostych: 102.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; Magnez: 451.48 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina A: 1478.01 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 143.58 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 3982.21 mg; Wapń: 1002.09 mg;

piątek 2026-06-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO</span>		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt 200g, szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2947.36 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 122.80 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; Witamina B12: 7.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.07 g; suma cukrów prostych: 168.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Magnez: 370.38 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina A: 2291.38 mg; Witamina B6: 3.76 mg; Witamina C: 169.52 mg; Witamina E: 13.54 mg; Sód: 3648.37 mg; Wapń: 822.17 mg;

piątek 2026-06-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO</span>		
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,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2362.49 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; Witamina B12: 8.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 85.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.95 g; Magnez: 468.04 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina A: 1273.79 mg; Witamina B6: 4.06 mg; Witamina C: 145.89 mg; Witamina E: 8.19 mg; Sód: 3691.91 mg; Wapń: 937.23 mg;

piątek 2026-06-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO</span>		
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),
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-06-26 <span style="float: right;">Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO</span>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g (2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, szpinak 10g,	Botwinka z ziemniakami 350g(1,2,8,13), Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3085.93 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 119.74 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; Witamina B12: 8.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 59.51 g; suma cukrów prostych: 173.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.12 g; Magnez: 389.03 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina A: 2286.54 mg; Witamina B6: 3.89 mg; Witamina C: 164.57 mg; Witamina E: 11.44 mg; Sód: 3738.02 mg; Wapń: 1108.37 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki 250g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka świeża 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2540.96 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.51 g; suma cukrów prostych: 82.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.27 g; Magnez: 355.03 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A: 1321.04 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 245.67 mg; Witamina E: 11.97 mg; Sód: 2399.54 mg; Wapń: 1199.07 mg;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.55 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; Witamina B12: 2.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.31 g; suma cukrów prostych: 69.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; Magnez: 257.16 mg; Żelazo: 8.64 mg; Witamina A: 3242.76 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 120.43 mg; Witamina E: 9.41 mg; Sód: 1760.32 mg; Wapń: 836.94 mg;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), ziemniaki gotowane 200g*, Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), Sos pomidorowy 100ml (1,2), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2193.19 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; Witamina B12: 2.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.04 g; suma cukrów prostych: 75.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Magnez: 334.73 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina A: 1427.39 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 238.69 mg; Witamina E: 11.01 mg; Sód: 1981.85 mg; Wapń: 806.50 mg;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka świeża 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2514.56 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 82.60 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.50 g; suma cukrów prostych: 82.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Magnez: 327.43 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina A: 1319.84 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 232.47 mg; Witamina E: 11.91 mg; Sód: 2391.14 mg; Wapń: 1194.27 mg;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki gotowane 200g*, sos szpinakowy 100ml (1,2), Marchew gotowana 100 g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2130.70 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 63.72 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Witamina B12: 2.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.64 g; suma cukrów prostych: 66.76 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g; Magnez: 222.11 mg; Żelazo: 7.66 mg; Witamina A: 2466.06 mg; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 106.18 mg; Witamina E: 7.99 mg; Sód: 1715.82 mg; Wapń: 816.69 mg;

<b>sobota 2026-06-27</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
--	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

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

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2108.35 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; Witamina B12: 2.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 68.98 g; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; Magnez: 229.46 mg; Żelazo: 7.91 mg; Witamina A: 3160.16 mg; Witamina B6: 1.87 mg; Witamina C: 107.23 mg; Witamina E: 9.10 mg; Sód: 1751.02 mg; Wapń: 830.54 mg;

sobota 2026-06-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka świeża 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2485.56 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 82.21 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.64 g; suma cukrów prostych: 84.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; Magnez: 331.93 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A: 1322.34 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 232.47 mg; Witamina E: 11.92 mg; Sód: 2411.64 mg; Wapń: 1242.27 mg;

sobota 2026-06-27 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, roszonek 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), kotlet mielony 130g (1,3,13), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2169.14 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 78.44 g; Węglowodany ogółem: 267.70 g; Witamina B12: 2.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 66.91 g; Błonnik pokarmowy: 15.73 g; Magnez: 231.93 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A: 839.78 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 112.27 mg; Witamina E: 9.90 mg; Sód: 2159.18 mg; Wapń: 691.63 mg;

sobota 2026-06-27 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), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g,	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), ziemniaki gotowane 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), sos szpinakowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka świeża 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2147.85 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 62.25 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; Witamina B12: 2.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.05 g; suma cukrów prostych: 68.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Magnez: 320.86 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A: 3578.66 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 221.43 mg; Witamina E: 11.51 mg; Sód: 2001.52 mg; Wapń: 772.04 mg;

sobota 2026-06-27 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Kompot z owoców mroz. bez cukru 250ml*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

## Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-06-27		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszonek 10g,	kalafiorowa z kaszą manną 400ml (1,2,3,13), Pulpet drobiowy gotowany 100g (1,2,3), sos szpinakowy 100ml (1,2), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g, Marchew gotowana 150g*(1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, kielbasa szynkowa dębowa 50g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.15 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 70.65 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; suma cukrów prostych: 85.99 g; Błonnik pokarmowy: 17.91 g; Magnez: 244.56 mg; Żelazo: 8.57 mg; Witamina A: 3273.56 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 107.93 mg; Witamina E: 9.52 mg; Sód: 1767.92 mg; Wapń: 913.64 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2222.43 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 70.59 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19 g; suma cukrów prostych: 67.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Magnez: 375.77 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina A: 1476.44 mg; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 152.24 mg; Witamina E: 10.52 mg; Sód: 5244.38 mg; Wapń: 969.64 mg;

<b>niedziela 2026-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, serek tartare 2 szt. (40g),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.55 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 259.55 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.29 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Magnez: 291.17 mg; Żelazo: 8.51 mg; Witamina A: 1847.70 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 184.33 mg; Witamina E: 10.05 mg; Sód: 2193.94 mg; Wapń: 1061.38 mg;

<b>niedziela 2026-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 150g, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2069.50 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 231.71 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 58.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Magnez: 401.38 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina A: 1614.92 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 167.33 mg; Witamina E: 8.69 mg; Sód: 3276.48 mg; Wapń: 840.83 mg;

<b>niedziela 2026-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z bulgą tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2412.43 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 82.29 g; Węglowodany ogółem: 293.53 g; Witamina B12: 7.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.38 g; suma cukrów prostych: 71.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Magnez: 397.77 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina A: 1764.44 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 152.24 mg; Witamina E: 11.28 mg; Sód: 5423.38 mg; Wapń: 1119.64 mg;

<b>niedziela 2026-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13) <sup>^</sup> , podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) <sup>^</sup> , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2304.55 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 89.40 g; Węglowodany ogółem: 260.15 g; Witamina B12: 5.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.29 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Magnez: 303.17 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina A: 2119.70 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 184.33 mg; Witamina E: 10.78 mg; Sód: 2334.94 mg; Wapń: 1108.38 mg;

<b>niedziela 2026-06-28</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
---	--	--

## Jadłospisy dla oddziałów

Platki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rozspanka 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2061.95 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 260.27 g; Witamina B12: 4.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86 g; suma cukrów prostych: 65.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Magnez: 287.57 mg; Żelazo: 8.40 mg; Witamina A: 1406.80 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 184.33 mg; Witamina E: 8.66 mg; Sód: 1817.54 mg; Wapń: 1052.78 mg;

niedziela 2026-06-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Platki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2), szynka dębowa 40g (1,2,8), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z bułką tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, rozspanka 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2409.63 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 81.93 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; Witamina B12: 6.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 67.54 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Magnez: 393.37 mg; Żelazo: 14.81 mg; Witamina A: 1748.44 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 152.24 mg; Witamina E: 11.33 mg; Sód: 5658.18 mg; Wapń: 1018.64 mg;

niedziela 2026-06-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z bułką tartą 120g(1,2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, rozspanka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2151.08 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 67.90 g; Węglowodany ogółem: 274.08 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 79.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; Magnez: 280.08 mg; Żelazo: 9.11 mg; Witamina A: 1447.26 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 183.45 mg; Witamina E: 11.12 mg; Sód: 4362.52 mg; Wapń: 807.69 mg;

niedziela 2026-06-28 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 gotowane 1 szt. 52g (3), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, Brukselka gotowana na parze 120g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 90g , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, rozspanka 10g,
<b>II Śniadanie:</b> sok pomidorowy 200ml 1szt,		<b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2209.50 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 232.31 g; Witamina B12: 6.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.90 g; suma cukrów prostych: 58.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Magnez: 413.38 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A: 1886.92 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 167.33 mg; Witamina E: 9.42 mg; Sód: 3417.48 mg; Wapń: 887.83 mg;

niedziela 2026-06-28 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3),	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100g*,	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g*, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

## Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-06-28	Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO	
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kurczak gotowany premium 50g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, Pomidorki koktajlowe 90g , roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2267.55 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 261.90 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.13 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Magnez: 295.67 mg; Żelazo: 8.61 mg; Witamina A: 1850.20 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 184.33 mg; Witamina E: 10.05 mg; Sód: 2575.44 mg; Wapń: 1109.38 mg;

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka grahamka 50g(1), schab na kartki 50g*, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, jabłko deserowe 1szt. 150g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, Kompot b/c 300g, sos czosnkowy 100g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka, ketchup 1 szt. 20g (1,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3080.32 kcal; Białko ogółem: 142.14 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 422.67 g; Witamina B12: 5.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.46 g; suma cukrów prostych: 92.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Magnez: 425.53 mg; Żelazo: 17.48 mg; Witamina A: 2031.20 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 235.21 mg; Witamina E: 14.05 mg; Sód: 2468.15 mg; Wapń: 1341.07 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, jabłko gotowane 1 szt.,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g, salátka z selera z jabłkiem 150g(13), 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2421.85 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 73.29 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.18 g; suma cukrów prostych: 95.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 240.20 mg; Żelazo: 8.76 mg; Witamina A: 957.50 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 117.70 mg; Witamina E: 8.42 mg; Sód: 1926.85 mg; Wapń: 925.85 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, jabłko deserowe 1szt. 150g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany naturalny 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2281.59 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.91 g; suma cukrów prostych: 79.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Magnez: 383.84 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina A: 1354.30 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 197.63 mg; Witamina E: 10.68 mg; Sód: 2104.32 mg; Wapń: 1002.54 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka grahamka 50g(1), schab na kartki 50g*, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, jabłko deserowe 1szt. 150g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, Kompot b/c 300g, sos czosnkowy 100g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka, ketchup 1 szt. 20g (1,13),
<b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3140.32 kcal; Białko ogółem: 146.44 g; Tłuszcz: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 428.87 g; Witamina B12: 6.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.65 g; suma cukrów prostych: 96.48 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Magnez: 442.53 mg; Żelazo: 17.58 mg; Witamina A: 2047.20 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 236.21 mg; Witamina E: 14.08 mg; Sód: 2531.15 mg; Wapń: 1511.07 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, jabłko gotowane 1 szt.,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g, salátka z selera z jabłkiem 150g(13), 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,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2421.85 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 73.29 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.18 g; suma cukrów prostych: 95.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 240.20 mg; Żelazo: 8.76 mg; Witamina A: 957.50 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 117.70 mg; Witamina E: 8.42 mg; Sód: 1926.85 mg; Wapń: 925.85 mg;

<b>poniedziałek 2026-06-29</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, jabłko gotowane 1 szt.,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, salátka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> serek homo waniliowy 150g (1),

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2055.55 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.44 g; suma cukrów prostych: 83.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Magnez: 268.75 mg; Żelazo: 7.89 mg; Witamina A: 877.90 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 106.66 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 1760.90 mg; Wapń: 913.60 mg;

poniedziałek 2026-06-29			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka grahamka 50g(1), schab na kartki 50g*, schab na kartki 50g*, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , jabłko deserowe 1szt. 150g,		zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, Kompot b/c 300g, sos czosnkowy 100g,		chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka, ketchup 1 szt. 20g (1,13),	
			Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3136.82 kcal; Białko ogółem: 152.14 g; Tłuszcz: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 423.22 g; Witamina B12: 5.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.21 g; suma cukrów prostych: 92.28 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Magnez: 425.53 mg; Żelazo: 17.48 mg; Witamina A: 2031.20 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 235.21 mg; Witamina E: 14.05 mg; Sód: 2468.15 mg; Wapń: 1341.07 mg;

poniedziałek 2026-06-29			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, ser żółty 20g. (2), rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , jabłko deserowe 1szt. 150g,		zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, Kompot b/c 300g, sos czosnkowy 100g,		bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka, ketchup 1 szt. 20g (1,13),	
			Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2766.62 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 96.31 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; Witamina B12: 5.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.93 g; suma cukrów prostych: 78.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g; Magnez: 309.03 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A: 1688.50 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 123.31 mg; Witamina E: 12.47 mg; Sód: 1820.65 mg; Wapń: 1214.07 mg;

poniedziałek 2026-06-29			Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , mus warzywno-owocowy 100g,		zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,		chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,	
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,			Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g (1),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2358.59 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.93 g; suma cukrów prostych: 86.07 g; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; Magnez: 411.24 mg; Żelazo: 14.46 mg; Witamina A: 1356.70 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 220.55 mg; Witamina E: 10.77 mg; Sód: 2239.92 mg; Wapń: 1062.54 mg;

poniedziałek 2026-06-29			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.,		Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Masło 5g(2),		Ryżowa 400ml* (8,13), herbata bez cukru 250ml, brokuły gotowane z olejem 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	
			Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1), Mięso mielone drobiowe 90g*,		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2252.63 kcal; Białko ogółem: 156.41 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodany ogółem: 202.86 g; Witamina B12: 5.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 64.32 g; Błonnik pokarmowy: 17.17 g; Magnez: 383.41 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina A: 1873.29 mg; Witamina B6: 3.97 mg; Witamina C: 165.61 mg; Witamina E: 7.38 mg; Sód: 1704.38 mg; Wapń: 1160.76 mg;

poniedziałek 2026-06-29			Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), schab na kartki 50g*, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , jabłko gotowane 1 szt.,		koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,		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: serek homo waniliowy 150g (1),		

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2713.65 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; Witamina B12: 5.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.72 g; suma cukrów prostych: 95.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Magnez: 260.00 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A: 1230.70 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 117.70 mg; Witamina E: 9.41 mg; Sód: 2471.05 mg; Wapń: 981.85 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz 400ml (1,13)*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2612.38 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 86.07 g; Węglowodany ogółem: 347.78 g; Witamina B12: 7.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.71 g; suma cukrów prostych: 95.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Magnez: 459.83 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina A: 1735.58 mg; Witamina B6: 3.51 mg; Witamina C: 134.38 mg; Witamina E: 11.16 mg; Sód: 2897.88 mg; Wapń: 1002.67 mg;

<b>wtorek 2026-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2533.94 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; Witamina B12: 7.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.04 g; suma cukrów prostych: 105.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g; Magnez: 317.79 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A: 1970.37 mg; Witamina B6: 2.03 mg; Witamina C: 94.22 mg; Witamina E: 12.25 mg; Sód: 2660.65 mg; Wapń: 964.71 mg;

<b>wtorek 2026-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 2 szt. (40g), Banan 1 szt 200g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Kapuśniak z kapusty kisz 400ml (1,13)*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2489.48 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 84.10 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; Witamina B12: 7.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.54 g; suma cukrów prostych: 79.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; Magnez: 473.33 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina A: 1991.58 mg; Witamina B6: 3.50 mg; Witamina C: 132.38 mg; Witamina E: 11.23 mg; Sód: 3024.28 mg; Wapń: 852.07 mg;

<b>wtorek 2026-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Filet pieczony z indyka 50g, Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz 400ml (1,13)*, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2690.38 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 86.71 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; Witamina B12: 7.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.71 g; suma cukrów prostych: 95.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Magnez: 459.83 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina A: 1735.58 mg; Witamina B6: 3.51 mg; Witamina C: 134.38 mg; Witamina E: 11.16 mg; Sód: 2897.88 mg; Wapń: 1002.67 mg;

<b>wtorek 2026-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2368.14 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 71.44 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; Witamina B12: 6.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.71 g; suma cukrów prostych: 107.43 g; Błonnik pokarmowy: 16.56 g; Magnez: 310.19 mg; Żelazo: 9.19 mg; Witamina A: 1619.47 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 94.22 mg; Witamina E: 11.27 mg; Sód: 2539.25 mg; Wapń: 964.11 mg;

<b>wtorek 2026-06-30</b> <b>Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2164.70 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; Witamina B12: 8.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40 g; suma cukrów prostych: 102.87 g; Błonnik pokarmowy: 13.01 g; Magnez: 308.50 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1325.30 mg; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 86.50 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2263.76 mg; Wapń: 1056.29 mg;

wtorek 2026-06-30 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Filet pieczony z indyka 50g, serek tartare 2 szt. (40g), Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz 400ml (1,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2689.18 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; Witamina B12: 8.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.81 g; suma cukrów prostych: 98.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; Magnez: 467.83 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina A: 2097.58 mg; Witamina B6: 3.56 mg; Witamina C: 134.38 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 3293.88 mg; Wapń: 1057.67 mg;

wtorek 2026-06-30 <b>Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz 400ml (1,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g (3,13,11)^, roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2449.56 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 97.43 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; Witamina B12: 7.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.56 g; suma cukrów prostych: 79.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g; Magnez: 331.11 mg; Żelazo: 11.68 mg; Witamina A: 2144.62 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 115.55 mg; Witamina E: 13.87 mg; Sód: 2914.01 mg; Wapń: 826.88 mg;

wtorek 2026-06-30 <b>Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO</b>		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 2 szt. (40g), Banan 1 szt 200g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g, Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
<b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe 20g(9),		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2411.04 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; Witamina B12: 7.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; suma cukrów prostych: 78.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Magnez: 448.09 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A: 2141.07 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 112.26 mg; Witamina E: 11.63 mg; Sód: 3113.15 mg; Wapń: 857.01 mg;

wtorek 2026-06-30 <b>Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO</b>		
herbata bez cukru 250ml, Ryż na ml, jajo.masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Marchew gotowana 100 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Gryskowa 350ml*(1,8,13), Jarzynka gotowana 150g*, Mięso mielone drobiowe 90g*,
<b>Podwieczorek:</b> Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,		<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.43 kcal; Białko ogółem: 141.41 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 190.13 g; Witamina B12: 6.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.48 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g; Magnez: 333.65 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A: 3987.49 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 65.84 mg; Witamina E: 7.31 mg; Sód: 1900.87 mg; Wapń: 977.98 mg;

wtorek 2026-06-30 <b>Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO</b>		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Szpinakowa z zacierką350ml(1,2,3,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2), Sos grecki (1,2,13) 120 g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13),
		<b>Posiłek nocny:</b> Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2630.84 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 94.34 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; Witamina B12: 7.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.48 g; suma cukrów prostych: 107.89 g; Błonnik pokarmowy: 16.83 g; Magnez: 331.64 mg; Żelazo: 10.26 mg; Witamina A: 1948.57 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 102.66 mg; Witamina E: 12.20 mg; Sód: 2886.05 mg; Wapń: 1144.17 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Dietetyk

.....