

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g , miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.48 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; Witamina B12: 5.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19 g; suma cukrów prostych: 98.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Magnez: 312.25 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A: 1309.70 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 161.90 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 2539.31 mg; Wapń: 1172.06 mg;

wtorek 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 2szt. (50g), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.86 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; suma cukrów prostych: 120.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; Magnez: 332.09 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A: 1502.90 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 97.36 mg; Witamina E: 8.99 mg; Sód: 2739.01 mg; Wapń: 1154.70 mg;

wtorek 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), brzoskwinia 1szt, twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 20g. (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g , roszponka 10g,	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biskupki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.98 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; Witamina B12: 5.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.05 g; suma cukrów prostych: 54.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; Magnez: 320.80 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina A: 1371.70 mg; Witamina B6: 2.00 mg; Witamina C: 147.99 mg; Witamina E: 10.33 mg; Sód: 2357.56 mg; Wapń: 1064.41 mg;

wtorek 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g , miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biskupki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2493.28 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; Witamina B12: 5.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 98.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Magnez: 312.25 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A: 1309.70 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 161.90 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 2539.31 mg; Wapń: 1172.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-08-11		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), miód 2szt. (50g),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2434.76 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 73.92 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 118.46 g; Błonnik pokarmowy: 18.22 g; Magnez: 324.89 mg; Żelazo: 14.35 mg; Witamina A: 1406.60 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 76.66 mg; Witamina E: 7.89 mg; Sód: 2731.81 mg; Wapń: 1146.60 mg;

wtorek 2026-08-11		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), miód 2szt. (50g),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g (1,2,3,13) , kasza jaglana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.95 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 61.12 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; suma cukrów prostych: 116.86 g; Błonnik pokarmowy: 18.26 g; Magnez: 314.98 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 1195.72 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 78.43 mg; Witamina E: 7.30 mg; Sód: 2640.30 mg; Wapń: 1075.43 mg;

wtorek 2026-08-11		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g , miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 30g (2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2480.68 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; Witamina B12: 6.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 98.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Magnez: 321.55 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 1392.50 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 161.90 mg; Witamina E: 11.02 mg; Sód: 2710.31 mg; Wapń: 1414.16 mg;

wtorek 2026-08-11		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), serek tartare 2 szt. (40g), serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g , miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.86 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 80.41 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; Witamina B12: 5.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.07 g; suma cukrów prostych: 91.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; Magnez: 301.48 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina A: 2081.44 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 170.81 mg; Witamina E: 14.42 mg; Sód: 3253.09 mg; Wapń: 1023.42 mg;

wtorek 2026-08-11		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), brzoskwinia 1szt, twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka świeża 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.60 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.45 g; suma cukrów prostych: 58.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; Magnez: 362.52 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina A: 2219.60 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 273.55 mg; Witamina E: 12.93 mg; Sód: 2498.64 mg; Wapń: 1164.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

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

wtorek 2026-08-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), kielbasa szynkowa dębowa 50g, jabłko gotowane 1 szt., miód 2szt. (50g), Rogalik maślan 1 szt.(1,2,3), roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.96 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 354.78 g; Witamina B12: 4.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.52 g; suma cukrów prostych: 138.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g; Magnez: 335.09 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina A: 1262.90 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 98.06 mg; Witamina E: 8.43 mg; Sód: 2975.01 mg; Wapń: 1189.20 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażyony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2678.37 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 96.75 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; Witamina B12: 4.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.40 g; suma cukrów prostych: 70.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Magnez: 373.90 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1609.50 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 219.71 mg; Witamina E: 13.90 mg; Sód: 2424.23 mg; Wapń: 1222.23 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.96 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; Witamina B12: 4.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.77 g; suma cukrów prostych: 76.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Magnez: 303.80 mg; Żelazo: 9.03 mg; Witamina A: 1620.85 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 208.15 mg; Witamina E: 9.93 mg; Sód: 2123.72 mg; Wapń: 923.54 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, filet pieczony z indyka 30g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.58 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 265.99 g; Witamina B12: 4.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.49 g; suma cukrów prostych: 67.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; Magnez: 400.21 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A: 1756.97 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 228.43 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 3053.89 mg; Wapń: 1284.32 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażyony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2738.37 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; Witamina B12: 5.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.59 g; suma cukrów prostych: 74.54 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Magnez: 390.90 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 1625.50 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 220.71 mg; Witamina E: 13.93 mg; Sód: 2487.23 mg; Wapń: 1392.23 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, Sos pomidorowy 100ml (1,2),
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.84 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 72.26 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; Witamina B12: 4.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.87 g; suma cukrów prostych: 80.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Magnez: 318.80 mg; Żelazo: 9.58 mg; Witamina A: 1814.10 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 217.68 mg; Witamina E: 11.67 mg; Sód: 2139.13 mg; Wapń: 951.11 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rosół 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szynka śniadaniowa 50g^, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2057.96 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; Witamina B12: 3.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 71.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Magnez: 291.70 mg; Żelazo: 8.72 mg; Witamina A: 996.45 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 208.15 mg; Witamina E: 7.96 mg; Sód: 1528.82 mg; Wapń: 839.44 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, papryka świeża 90g , rosół 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kisz+150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2843.80 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 102.91 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; Witamina B12: 5.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.53 g; suma cukrów prostych: 86.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Magnez: 370.20 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A: 1400.00 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 197.89 mg; Witamina E: 13.19 mg; Sód: 2458.80 mg; Wapń: 1321.50 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, rosół 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kisz+150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2485.00 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; Witamina B12: 4.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.23 g; suma cukrów prostych: 79.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; Magnez: 279.50 mg; Żelazo: 8.89 mg; Witamina A: 1069.20 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 127.89 mg; Witamina E: 12.26 mg; Sód: 2019.70 mg; Wapń: 1083.00 mg;

środa 2026-08-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , rosół 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kisz+150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.61 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; Witamina B12: 4.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.22 g; suma cukrów prostych: 83.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Magnez: 387.71 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A: 1454.67 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 206.61 mg; Witamina E: 8.27 mg; Sód: 2702.06 mg; Wapń: 1229.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-08-12		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 200ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Buraczki gotowane 100g^,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 100g, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.88 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 184.97 g; Witamina B12: 6.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.19 g; suma cukrów prostych: 78.02 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g; Magnez: 355.80 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 1736.19 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 122.84 mg; Witamina E: 8.75 mg; Sód: 1927.07 mg; Wapń: 1197.43 mg;

środa 2026-08-12		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 60g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.76 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 78.47 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; Witamina B12: 4.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.17 g; suma cukrów prostych: 76.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Magnez: 312.60 mg; Żelazo: 9.23 mg; Witamina A: 1713.65 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 208.15 mg; Witamina E: 10.13 mg; Sód: 2510.12 mg; Wapń: 1077.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, ogórek kiszony 90g , roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3051.93 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 92.72 g; Węglowodany ogółem: 415.64 g; Witamina B12: 4.42 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.26 g; suma cukrów prostych: 91.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Magnez: 426.97 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 965.41 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 66.63 mg; Witamina E: 9.54 mg; Sód: 3170.75 mg; Wapń: 1137.38 mg;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.50 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.92 g; suma cukrów prostych: 78.41 g; Błonnik pokarmowy: 14.05 g; Magnez: 209.92 mg; Żelazo: 7.48 mg; Witamina A: 1031.60 mg; Witamina B6: 1.46 mg; Witamina C: 65.51 mg; Witamina E: 8.00 mg; Sód: 1634.59 mg; Wapń: 894.09 mg;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 70g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2587.94 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 91.17 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.71 g; suma cukrów prostych: 49.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Magnez: 398.42 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A: 832.31 mg; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 93.76 mg; Witamina E: 7.96 mg; Sód: 2804.30 mg; Wapń: 888.04 mg;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2904.49 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.17 g; suma cukrów prostych: 94.08 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Magnez: 318.87 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina A: 1058.40 mg; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 69.84 mg; Witamina E: 10.56 mg; Sód: 2486.19 mg; Wapń: 1119.29 mg;

czwartek 2026-08-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.50 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.97 g; suma cukrów prostych: 81.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.25 g; Magnez: 217.92 mg; Żelazo: 7.98 mg; Witamina A: 1138.60 mg; Witamina B6: 1.61 mg; Witamina C: 88.51 mg; Witamina E: 9.22 mg; Sód: 1642.59 mg; Wapń: 903.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-08-13		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.60 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Witamina B12: 3.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.19 g; Magnez: 213.02 mg; Żelazo: 7.31 mg; Witamina A: 1056.00 mg; Witamina B6: 1.55 mg; Witamina C: 88.51 mg; Witamina E: 8.76 mg; Sód: 1214.49 mg; Wapń: 896.09 mg;

czwartek 2026-08-13		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3152.13 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 100.52 g; Węglowodany ogółem: 415.67 g; Witamina B12: 4.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.66 g; suma cukrów prostych: 91.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; Magnez: 436.27 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina A: 1048.21 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 66.63 mg; Witamina E: 9.65 mg; Sód: 3341.75 mg; Wapń: 1379.48 mg;

czwartek 2026-08-13		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, ser żółty 30g (2), brzoskwinia 1szt, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300g, Sos waniliowy 100ml (2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, ogórek kiszony 90g , roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2871.97 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 105.76 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; Witamina B12: 4.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.19 g; suma cukrów prostych: 86.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.24 g; Magnez: 342.08 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina A: 1064.01 mg; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 66.60 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 2663.13 mg; Wapń: 1349.74 mg;

czwartek 2026-08-13		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 70g, kielbasa szynkowa dębowa 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.14 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.84 g; suma cukrów prostych: 49.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Magnez: 393.32 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina A: 749.51 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 93.76 mg; Witamina E: 7.91 mg; Sód: 2837.90 mg; Wapń: 647.44 mg;

czwartek 2026-08-13		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 250ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Masło 15g*(2),	herbata bez cukru 250ml, Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Ryżowa 250ml (2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

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

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-08-13		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g (2), brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szynka na kartki 50g*, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2710.10 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 101.17 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; Witamina B12: 4.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.41 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Magnez: 219.22 mg; Żelazo: 8.24 mg; Witamina A: 1035.30 mg; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 65.51 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 2082.29 mg; Wapń: 947.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.11 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; Witamina B12: 8.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.43 g; suma cukrów prostych: 83.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Magnez: 419.98 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 2903.23 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 139.92 mg; Witamina E: 11.12 mg; Sód: 2837.12 mg; Wapń: 1152.71 mg;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2532.15 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; Witamina B12: 8.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.13 g; suma cukrów prostych: 115.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Magnez: 326.91 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina A: 3021.43 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 140.47 mg; Witamina E: 10.96 mg; Sód: 2549.11 mg; Wapń: 1214.94 mg;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.18 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 64.73 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; Witamina B12: 8.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; suma cukrów prostych: 65.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Magnez: 435.89 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 2876.21 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 146.13 mg; Witamina E: 9.58 mg; Sód: 2555.12 mg; Wapń: 1031.20 mg;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2387.56 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 81.76 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; Witamina B12: 8.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.70 g; suma cukrów prostych: 91.54 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Magnez: 430.89 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina A: 3055.05 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 150.83 mg; Witamina E: 11.55 mg; Sód: 3120.76 mg; Wapń: 1167.26 mg;

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2532.15 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; Witamina B12: 8.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.13 g; suma cukrów prostych: 115.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Magnez: 326.91 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina A: 3021.43 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 140.47 mg; Witamina E: 10.96 mg; Sód: 2549.11 mg; Wapń: 1214.94 mg;

piątek 2026-08-14		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.83 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; Witamina B12: 7.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.33 g; suma cukrów prostych: 107.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Magnez: 269.64 mg; Żelazo: 8.53 mg; Witamina A: 1694.12 mg; Witamina B6: 1.65 mg; Witamina C: 119.70 mg; Witamina E: 9.03 mg; Sód: 1592.55 mg; Wapń: 1002.40 mg;

piątek 2026-08-14		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.11 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 106.40 g; Węglowodany ogółem: 308.54 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.79 g; suma cukrów prostych: 85.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; Magnez: 420.18 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 3154.43 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 140.72 mg; Witamina E: 12.00 mg; Sód: 2829.72 mg; Wapń: 1052.31 mg;

piątek 2026-08-14		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), mus warzywno-owocowy 100g, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2425.39 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 76.47 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; Witamina B12: 7.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.50 g; suma cukrów prostych: 148.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Magnez: 346.41 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A: 2867.47 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 144.83 mg; Witamina E: 12.31 mg; Sód: 2119.40 mg; Wapń: 891.57 mg;

piątek 2026-08-14		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.18 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 64.73 g; Węglowodany ogółem: 261.12 g; Witamina B12: 8.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44 g; suma cukrów prostych: 65.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Magnez: 435.89 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 2876.21 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 146.13 mg; Witamina E: 9.58 mg; Sód: 2555.12 mg; Wapń: 1031.20 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 100g, Masło 10g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

piątek 2026-08-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 2szt. (50g), szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2547.05 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 75.39 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; Witamina B12: 8.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.95 g; suma cukrów prostych: 117.78 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Magnez: 325.31 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A: 2932.63 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 140.47 mg; Witamina E: 10.77 mg; Sód: 2195.51 mg; Wapń: 1137.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2348.85 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; suma cukrów prostych: 81.72 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Magnez: 401.05 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A: 1349.55 mg; Witamina B6: 3.37 mg; Witamina C: 297.52 mg; Witamina E: 15.08 mg; Sód: 5383.95 mg; Wapń: 1008.18 mg;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.11 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 76.59 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Magnez: 336.76 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina A: 3238.96 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 98.25 mg; Witamina E: 12.83 mg; Sód: 4510.13 mg; Wapń: 906.13 mg;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 100g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.94 g; suma cukrów prostych: 71.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Magnez: 402.52 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 1426.71 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 297.94 mg; Witamina E: 16.35 mg; Sód: 5276.27 mg; Wapń: 915.31 mg;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.85 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 72.03 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.44 g; suma cukrów prostych: 81.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; Magnez: 401.05 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A: 1349.55 mg; Witamina B6: 3.37 mg; Witamina C: 297.52 mg; Witamina E: 15.08 mg; Sód: 5383.95 mg; Wapń: 1008.18 mg;

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2304.11 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 76.59 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.41 g; suma cukrów prostych: 70.73 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Magnez: 336.76 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina A: 3238.96 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 98.25 mg; Witamina E: 12.83 mg; Sód: 4510.13 mg; Wapń: 906.13 mg;

sobota 2026-08-15		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.31 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; suma cukrów prostych: 70.17 g; Błonnik pokarmowy: 19.90 g; Magnez: 328.16 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina A: 3150.86 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 98.11 mg; Witamina E: 9.90 mg; Sód: 1721.03 mg; Wapń: 881.94 mg;

sobota 2026-08-15		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.85 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 71.64 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; Witamina B12: 4.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.58 g; suma cukrów prostych: 83.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Magnez: 405.55 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina A: 1352.05 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 297.52 mg; Witamina E: 15.09 mg; Sód: 5404.45 mg; Wapń: 1056.18 mg;

sobota 2026-08-15		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 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2151.33 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 65.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.60 g; Magnez: 284.35 mg; Żelazo: 8.96 mg; Witamina A: 937.79 mg; Witamina B6: 2.70 mg; Witamina C: 165.22 mg; Witamina E: 12.54 mg; Sód: 5018.89 mg; Wapń: 816.84 mg;

sobota 2026-08-15		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), pomidor malinowy 100g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.78 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.94 g; suma cukrów prostych: 71.02 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Magnez: 402.52 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 1426.71 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 297.94 mg; Witamina E: 16.35 mg; Sód: 5276.27 mg; Wapń: 915.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 250ml (2,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Masło 10g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

sobota 2026-08-15 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 60g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.31 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.51 g; suma cukrów prostych: 70.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Magnez: 351.16 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina A: 3331.76 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 98.25 mg; Witamina E: 13.11 mg; Sód: 5169.33 mg; Wapń: 1062.53 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, arbus 150g*, ogórek zielony 100g, 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*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.25 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 273.39 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.25 g; suma cukrów prostych: 73.24 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Magnez: 327.63 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A: 1118.69 mg; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 108.92 mg; Witamina E: 6.75 mg; Sód: 2417.98 mg; Wapń: 946.04 mg;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), arbus 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.56 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; suma cukrów prostych: 74.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.71 g; Magnez: 300.44 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A: 1453.30 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 123.48 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2655.41 mg; Wapń: 1183.65 mg;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 40g, arbus 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biskopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.33 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; suma cukrów prostych: 55.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Magnez: 360.42 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina A: 1359.20 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 106.89 mg; Witamina E: 6.58 mg; Sód: 2235.71 mg; Wapń: 857.82 mg;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, arbus 150g*, ogórek zielony 100g, 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*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.25 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 278.09 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; suma cukrów prostych: 77.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Magnez: 337.63 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A: 1134.69 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 108.92 mg; Witamina E: 6.78 mg; Sód: 2455.98 mg; Wapń: 1049.04 mg;

niedziela 2026-08-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), arbus 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.56 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 268.76 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; suma cukrów prostych: 74.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.71 g; Magnez: 300.44 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A: 1453.30 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 123.48 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2655.41 mg; Wapń: 1183.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-08-16			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), arbuz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,			rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,
			Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1977.46 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 268.69 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 74.12 g; Błonnik pokarmowy: 17.71 g; Magnez: 296.94 mg; Żelazo: 9.90 mg; Witamina A: 1339.70 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 123.48 mg; Witamina E: 7.19 mg; Sód: 2171.41 mg; Wapń: 1170.26 mg;

niedziela 2026-08-16			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), szynka na kartki 50g*, arbuz 150g*, ogórek zielony 100g, 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*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,
			chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 73.35 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.76 g; suma cukrów prostych: 80.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; Magnez: 332.43 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1139.69 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 108.92 mg; Witamina E: 6.79 mg; Sód: 2441.98 mg; Wapń: 997.04 mg;

niedziela 2026-08-16			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), arbuz 150g*, pomidorki koktajlowe 100g^, 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*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,
			bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.31 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 253.49 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.89 g; suma cukrów prostych: 82.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.34 g; Magnez: 265.97 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina A: 1305.53 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 118.51 mg; Witamina E: 9.49 mg; Sód: 2006.15 mg; Wapń: 788.17 mg;

niedziela 2026-08-16			Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 40g, arbuz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 100g,			rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,
			chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopcy bez cukru 30g (1,3),			Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.33 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; suma cukrów prostych: 55.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; Magnez: 360.42 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina A: 1359.20 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 106.89 mg; Witamina E: 6.58 mg; Sód: 2235.71 mg; Wapń: 857.82 mg;

niedziela 2026-08-16			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 mroż. 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;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-08-16	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), arbuz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.56 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; suma cukrów prostych: 92.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; Magnez: 304.14 mg; Żelazo: 10.89 mg; Witamina A: 1395.00 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 124.18 mg; Witamina E: 7.68 mg; Sód: 2325.51 mg; Wapń: 1156.25 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), 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),	Pomidorowa z ryżem 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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2613.45 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; Witamina B12: 7.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; suma cukrów prostych: 73.33 g; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; Magnez: 381.08 mg; Żelazo: 14.90 mg; Witamina A: 1753.17 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 240.51 mg; Witamina E: 11.52 mg; Sód: 4135.86 mg; Wapń: 895.12 mg;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna 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), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka 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,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.60 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; Witamina B12: 6.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.09 g; suma cukrów prostych: 81.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Magnez: 294.69 mg; Żelazo: 9.27 mg; Witamina A: 1617.67 mg; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 141.10 mg; Witamina E: 12.51 mg; Sód: 3926.48 mg; Wapń: 939.41 mg;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
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 ,	Pomidorowa z ryżem 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 graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidorki koktajlowe 90g , kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka, Mix sałat 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.00 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 81.69 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; Witamina B12: 6.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.47 g; suma cukrów prostych: 70.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; Magnez: 404.39 mg; Żelazo: 14.28 mg; Witamina A: 1666.79 mg; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 249.42 mg; Witamina E: 11.63 mg; Sód: 4625.70 mg; Wapń: 829.77 mg;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.45 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 85.88 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; Witamina B12: 8.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.97 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; Magnez: 398.08 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina A: 1769.17 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 241.51 mg; Witamina E: 11.55 mg; Sód: 4198.86 mg; Wapń: 1065.12 mg;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka 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,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.60 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; Witamina B12: 6.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.09 g; suma cukrów prostych: 81.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Magnez: 294.69 mg; Żelazo: 9.27 mg; Witamina A: 1617.67 mg; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 141.10 mg; Witamina E: 12.51 mg; Sód: 3926.48 mg; Wapń: 939.41 mg;

poniedziałek 2026-08-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.00 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; Witamina B12: 6.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78 g; suma cukrów prostych: 81.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Magnez: 286.79 mg; Żelazo: 8.48 mg; Witamina A: 1535.07 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 141.10 mg; Witamina E: 12.00 mg; Sód: 3883.38 mg; Wapń: 928.81 mg;

poniedziałek 2026-08-17 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),	Pomidorowa z ryżem 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), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.45 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; Witamina B12: 8.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.92 g; suma cukrów prostych: 74.88 g; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; Magnez: 385.58 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina A: 1755.67 mg; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 240.51 mg; Witamina E: 11.53 mg; Sód: 4156.36 mg; Wapń: 943.12 mg;

poniedziałek 2026-08-17 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),	Pomidorowa z ryżem 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,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.48 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 96.80 g; Węglowodany ogółem: 268.81 g; Witamina B12: 7.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.07 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Magnez: 265.29 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A: 1479.82 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 138.59 mg; Witamina E: 10.48 mg; Sód: 3778.40 mg; Wapń: 762.59 mg;

poniedziałek 2026-08-17 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),	Pomidorowa z ryżem 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 graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.85 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 81.80 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; Witamina B12: 6.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.28 g; suma cukrów prostych: 60.69 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Magnez: 390.38 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina A: 1012.97 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 99.71 mg; Witamina E: 8.12 mg; Sód: 4374.16 mg; Wapń: 902.92 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-08-17 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*,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

poniedziałek 2026-08-17 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 ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, 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: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.96 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 90.85 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; Witamina B12: 7.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.74 g; suma cukrów prostych: 75.81 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Magnez: 285.30 mg; Żelazo: 9.60 mg; Witamina A: 1036.20 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 123.48 mg; Witamina E: 9.19 mg; Sód: 4227.69 mg; Wapń: 910.09 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g , brzoskwinia 1szt, 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,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.92 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 71.98 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.66 g; suma cukrów prostych: 86.16 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Magnez: 308.79 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A: 847.90 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 144.41 mg; Witamina E: 10.76 mg; Sód: 2617.70 mg; Wapń: 1038.46 mg;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
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 , brzoskwinia 1szt, szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.67 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; suma cukrów prostych: 128.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; Magnez: 275.37 mg; Żelazo: 9.46 mg; Witamina A: 2745.45 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 59.67 mg; Witamina E: 11.78 mg; Sód: 4698.22 mg; Wapń: 966.21 mg;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), brzoskwinia 1szt, 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), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.77 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 75.87 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; Witamina B12: 5.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.75 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Magnez: 336.37 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A: 2815.15 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 61.31 mg; Witamina E: 10.18 mg; Sód: 4537.82 mg; Wapń: 846.01 mg;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy 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 , brzoskwinia 1szt, 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,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2509.42 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.63 g; suma cukrów prostych: 86.14 g; Błonnik pokarmowy: 30.07 g; Magnez: 302.59 mg; Żelazo: 10.32 mg; Witamina A: 847.90 mg; Witamina B6: 2.31 mg; Witamina C: 144.41 mg; Witamina E: 10.67 mg; Sód: 2561.70 mg; Wapń: 1036.26 mg;

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
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 , brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.67 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; suma cukrów prostych: 128.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g; Magnez: 275.37 mg; Żelazo: 9.46 mg; Witamina A: 2745.45 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 59.67 mg; Witamina E: 11.78 mg; Sód: 4698.22 mg; Wapń: 966.21 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-08-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
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 , brzoskwinia 1szt, 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 gotowany 100g m, Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, rosół 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2229.87 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 58.47 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; Witamina B12: 4.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.70 g; suma cukrów prostych: 127.68 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Magnez: 266.77 mg; Żelazo: 8.39 mg; Witamina A: 2657.35 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 59.53 mg; Witamina E: 8.85 mg; Sód: 1909.12 mg; Wapń: 942.02 mg;

wtorek 2026-08-18 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), brzoskwinia 1szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rządkiwka 90g , herbata 1 torebka, rosół 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2541.42 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; Witamina B12: 4.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.03 g; suma cukrów prostych: 86.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Magnez: 311.39 mg; Żelazo: 10.52 mg; Witamina A: 940.70 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 144.41 mg; Witamina E: 10.87 mg; Sód: 2948.10 mg; Wapń: 1190.66 mg;

wtorek 2026-08-18 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 , brzoskwinia 1szt, ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada wieprzowa 100g (1,3,13), kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos pieczeniowy 100g (1),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg 50g(2)^, rosół 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.92 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g; Witamina B12: 4.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.82 g; suma cukrów prostych: 74.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Magnez: 261.49 mg; Żelazo: 9.47 mg; Witamina A: 1032.70 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 157.37 mg; Witamina E: 12.90 mg; Sód: 2419.40 mg; Wapń: 979.96 mg;

wtorek 2026-08-18 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), brzoskwinia 1szt, 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), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rządkiwka 90g , twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, rosół 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.77 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 75.87 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; Witamina B12: 5.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.75 g; suma cukrów prostych: 64.22 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Magnez: 336.37 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A: 2815.15 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 61.31 mg; Witamina E: 10.18 mg; Sód: 4537.82 mg; Wapń: 846.01 mg;

wtorek 2026-08-18 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*, brokuły z wody 100g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Grysiówka 350ml*(1,8,13), jarzynka gotowana 100g(13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-08-18		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 60g , brzoskwinia 1szt, 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), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, Szynka śniadaniowa 50g^,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2714.95 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 99.22 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; Witamina B12: 6.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.93 g; suma cukrów prostych: 121.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.22 g; Magnez: 288.00 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina A: 3093.99 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 63.22 mg; Witamina E: 12.84 mg; Sód: 5050.20 mg; Wapń: 1154.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
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 , roszonek 10g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Leczo z mięsem drobiowym i kiełbasą 300g(1,8,11,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.02 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 75.71 g; Węglowodany ogółem: 289.83 g; Witamina B12: 3.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.86 g; suma cukrów prostych: 77.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Magnez: 400.84 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 2059.70 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 418.95 mg; Witamina E: 14.65 mg; Sód: 2070.70 mg; Wapń: 1186.91 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	krupnik 400ml (1,8,13)^, 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), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.44 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; Witamina B12: 3.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.66 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Magnez: 326.00 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A: 2058.40 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 106.61 mg; Witamina E: 14.20 mg; Sód: 1830.74 mg; Wapń: 950.92 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów 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 , roszonek 10g, chleb razowy 50g (1),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Leczo z mięsem drobiowym i kiełbasą 300g(1,8,11,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.17 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.13 g; suma cukrów prostych: 71.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Magnez: 460.05 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A: 2261.32 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 427.86 mg; Witamina E: 15.66 mg; Sód: 2777.24 mg; Wapń: 1276.76 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
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 , roszonek 10g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Leczo z mięsem drobiowym i kiełbasą 300g(1,8,11,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.02 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; Witamina B12: 4.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.05 g; suma cukrów prostych: 82.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Magnez: 417.84 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 2075.70 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 419.95 mg; Witamina E: 14.68 mg; Sód: 2133.70 mg; Wapń: 1356.91 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	krupnik 400ml (1,8,13)^, 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), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.44 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; Witamina B12: 3.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.66 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Magnez: 326.00 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A: 2058.40 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 106.61 mg; Witamina E: 14.20 mg; Sód: 1830.74 mg; Wapń: 950.92 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	krupnik 400ml (1,8,13)^, Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.44 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 62.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Magnez: 318.40 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A: 1436.50 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 106.61 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 1256.34 mg; Wapń: 914.82 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb 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),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Leczo z mięsem drobiowym i kielbasą 300g(1,8,11,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.02 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 84.91 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.26 g; suma cukrów prostych: 77.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Magnez: 409.64 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina A: 2152.50 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 418.95 mg; Witamina E: 14.85 mg; Sód: 2457.10 mg; Wapń: 1341.31 mg;

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , Banan 1 szt 200g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Leczo z mięsem drobiowym i kielbasą 300g(1,8,11,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.82 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; suma cukrów prostych: 92.32 g; Błonnik pokarmowy: 22.84 g; Magnez: 363.14 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A: 1835.70 mg; Witamina B6: 3.54 mg; Witamina C: 325.75 mg; Witamina E: 14.02 mg; Sód: 2020.40 mg; Wapń: 1121.71 mg;

środa 2026-08-19 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),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Leczo z mięsem drobiowym i kielbasą 300g(1,8,11,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.17 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.13 g; suma cukrów prostych: 71.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; Magnez: 460.05 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A: 2261.32 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 427.86 mg; Witamina E: 15.66 mg; Sód: 2777.24 mg; Wapń: 1276.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-08-19 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kalafiorowa 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 120 g, ziemniaki 100g, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

środa 2026-08-19 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 60g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, 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), rukola 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2518.84 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.51 g; suma cukrów prostych: 64.38 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Magnez: 330.80 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina A: 1970.20 mg; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 106.61 mg; Witamina E: 13.83 mg; Sód: 2019.14 mg; Wapń: 1077.82 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2985.55 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 100.39 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.17 g; suma cukrów prostych: 85.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Magnez: 461.84 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina A: 1010.24 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 83.79 mg; Witamina E: 11.64 mg; Sód: 3461.55 mg; Wapń: 1057.29 mg;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, 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,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2530.11 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.05 g; suma cukrów prostych: 82.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Magnez: 315.14 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A: 1223.90 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 151.76 mg; Witamina E: 8.57 mg; Sód: 2541.31 mg; Wapń: 1022.36 mg;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt. 150g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2663.16 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 95.38 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.96 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Magnez: 480.11 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A: 1028.44 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 89.70 mg; Witamina E: 10.62 mg; Sód: 3672.37 mg; Wapń: 967.39 mg;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3098.35 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 101.74 g; Węglowodany ogółem: 364.89 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.74 g; suma cukrów prostych: 85.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.85 g; Magnez: 461.84 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina A: 1010.24 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 83.79 mg; Witamina E: 11.64 mg; Sód: 3461.55 mg; Wapń: 1057.29 mg;

czwartek 2026-08-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, 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,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2530.11 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.05 g; suma cukrów prostych: 82.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Magnez: 315.14 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A: 1223.90 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 151.76 mg; Witamina E: 8.57 mg; Sód: 2541.31 mg; Wapń: 1022.36 mg;

czwartek 2026-08-20		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.21 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.97 g; suma cukrów prostych: 83.59 g; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; Magnez: 305.94 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina A: 1051.00 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 151.76 mg; Witamina E: 7.91 mg; Sód: 1747.31 mg; Wapń: 908.96 mg;

czwartek 2026-08-20		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), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt. 150g, Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszponka 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3119.15 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 110.79 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Witamina B12: 4.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.37 g; suma cukrów prostych: 85.04 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Magnez: 474.24 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A: 1120.64 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 83.79 mg; Witamina E: 11.79 mg; Sód: 3689.55 mg; Wapń: 1380.09 mg;

czwartek 2026-08-20		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Kiełbasa szynkowa 30g (1,2,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.95 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 102.73 g; Węglowodany ogółem: 257.17 g; Witamina B12: 3.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.49 g; suma cukrów prostych: 67.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; Magnez: 310.34 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina A: 1073.34 mg; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 107.29 mg; Witamina E: 11.87 mg; Sód: 2330.15 mg; Wapń: 810.69 mg;

czwartek 2026-08-20		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwostraw. 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, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie pietruszkowym 80g (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biskopki bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2663.16 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 95.38 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.96 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Magnez: 480.11 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A: 1028.44 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 89.70 mg; Witamina E: 10.62 mg; Sód: 3672.37 mg; Wapń: 967.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-08-20		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Marchew gotowana 100 g, Masło 10g(2), Kompot z owoców mroż. 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]: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 114.68 g; Węglowodany ogółem: 193.41 g; Witamina B12: 5.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.49 g; suma cukrów prostych: 62.69 g; Błonnik pokarmowy: 16.18 g; Magnez: 312.12 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina A: 3164.00 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 123.48 mg; Witamina E: 8.37 mg; Sód: 1304.58 mg; Wapń: 770.86 mg;

czwartek 2026-08-20		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, szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g, Sos pietruszkowy 100g (1),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2723.71 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.00 g; suma cukrów prostych: 83.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; Magnez: 322.64 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 1134.80 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 151.76 mg; Witamina E: 8.69 mg; Sód: 2943.61 mg; Wapń: 923.86 mg;

Dietetyk

.....