

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-11 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. 153g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2597.90 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; Witamina B12: 6.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.01 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; Magnez: 377.61 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A: 1433.76 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 114.80 mg; Witamina E: 13.37 mg; Sód: 2867.97 mg; Wapń: 1119.65 mg;

piątek 2026-09-11 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),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.77 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; Witamina B12: 6.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.59 g; suma cukrów prostych: 115.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Magnez: 339.78 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina A: 2986.08 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 151.52 mg; Witamina E: 10.26 mg; Sód: 2788.11 mg; Wapń: 1212.90 mg;

piątek 2026-09-11 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,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (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]: 2112.16 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 269.42 g; Witamina B12: 5.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 66.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Magnez: 408.86 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina A: 2348.66 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 144.41 mg; Witamina E: 7.60 mg; Sód: 3100.66 mg; Wapń: 1043.61 mg;

piątek 2026-09-11 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. 153g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (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]: 2673.35 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 100.78 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Witamina B12: 6.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.28 g; suma cukrów prostych: 84.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; Magnez: 388.52 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina A: 1585.58 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 125.71 mg; Witamina E: 13.81 mg; Sód: 3151.61 mg; Wapń: 1134.20 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-09-11		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),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.77 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 334.72 g; Witamina B12: 6.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.59 g; suma cukrów prostych: 115.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Magnez: 339.78 mg; Żelazo: 12.02 mg; Witamina A: 2986.08 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 151.52 mg; Witamina E: 10.26 mg; Sód: 2788.11 mg; Wapń: 1212.90 mg;

piątek 2026-09-11		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 dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 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]: 2148.95 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; Witamina B12: 5.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27 g; suma cukrów prostych: 108.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Magnez: 300.14 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina A: 1703.57 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 142.91 mg; Witamina E: 8.38 mg; Sód: 1835.61 mg; Wapń: 1007.62 mg;

piątek 2026-09-11		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), Serek fromage 80g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2859.90 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 125.42 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; Witamina B12: 6.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.37 g; suma cukrów prostych: 78.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; Magnez: 377.81 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A: 1684.96 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 115.60 mg; Witamina E: 14.25 mg; Sód: 2860.57 mg; Wapń: 1019.25 mg;

piątek 2026-09-11		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),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2709.68 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; Witamina B12: 5.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08 g; suma cukrów prostych: 141.05 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Magnez: 303.95 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A: 1397.88 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 119.44 mg; Witamina E: 14.55 mg; Sód: 2150.19 mg; Wapń: 858.39 mg;

piątek 2026-09-11		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,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (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]: 2112.16 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 269.42 g; Witamina B12: 5.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; suma cukrów prostych: 66.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Magnez: 408.86 mg; Żelazo: 13.87 mg; Witamina A: 2348.66 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 144.41 mg; Witamina E: 7.60 mg; Sód: 3100.66 mg; Wapń: 1043.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-09-11 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 250g*, 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 2026-09-11 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,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (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]: 2501.67 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 75.99 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; Witamina B12: 6.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 118.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; Magnez: 338.18 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A: 2897.28 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 151.52 mg; Witamina E: 10.07 mg; Sód: 2434.51 mg; Wapń: 1135.30 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-12 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),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza gryczana 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2800.49 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; Witamina B12: 3.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; suma cukrów prostych: 100.69 g; Błonnik pokarmowy: 39.82 g; Magnez: 459.19 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina A: 1444.15 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 213.58 mg; Witamina E: 12.47 mg; Sód: 4964.57 mg; Wapń: 955.03 mg;

sobota 2026-09-12 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,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Magnez: 331.99 mg; Żelazo: 10.11 mg; Witamina A: 3158.00 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 94.83 mg; Witamina E: 11.55 mg; Sód: 4505.31 mg; Wapń: 898.80 mg;

sobota 2026-09-12 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,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2624.89 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; Witamina B12: 3.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 75.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Magnez: 472.89 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A: 1483.45 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 286.62 mg; Witamina E: 15.86 mg; Sód: 5270.27 mg; Wapń: 964.32 mg;

sobota 2026-09-12 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),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2801.89 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; Witamina B12: 3.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; suma cukrów prostych: 86.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.12 g; Magnez: 476.19 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A: 1487.25 mg; Witamina B6: 3.39 mg; Witamina C: 289.62 mg; Witamina E: 15.87 mg; Sód: 5382.77 mg; Wapń: 1064.52 mg;

sobota 2026-09-12 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), Kasza gryczana gotowana 200 g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2393.78 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 273.28 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.28 g; suma cukrów prostych: 70.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; Magnez: 354.39 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina A: 3156.00 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 72.83 mg; Witamina E: 11.54 mg; Sód: 4491.31 mg; Wapń: 898.90 mg;

sobota 2026-09-12 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,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2036.38 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 52.11 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77 g; suma cukrów prostych: 70.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.60 g; Magnez: 323.39 mg; Żelazo: 9.04 mg; Witamina A: 3069.90 mg; Witamina B6: 2.90 mg; Witamina C: 94.69 mg; Witamina E: 8.63 mg; Sód: 1716.21 mg; Wapń: 874.61 mg;

sobota 2026-09-12 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),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2772.89 kcal; Białko ogółem: 145.37 g; Tłuszcz: 79.65 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.54 g; suma cukrów prostych: 87.92 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; Magnez: 480.69 mg; Żelazo: 14.90 mg; Witamina A: 1489.75 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 289.62 mg; Witamina E: 15.87 mg; Sód: 5403.27 mg; Wapń: 1112.52 mg;

sobota 2026-09-12 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),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2526.37 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; Witamina B12: 3.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.73 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Magnez: 359.49 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A: 1075.49 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 157.32 mg; Witamina E: 13.33 mg; Sód: 5017.71 mg; Wapń: 873.18 mg;

sobota 2026-09-12 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,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2624.89 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; Witamina B12: 3.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 75.58 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; Magnez: 472.89 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A: 1483.45 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 286.62 mg; Witamina E: 15.86 mg; Sód: 5270.27 mg; Wapń: 964.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-09-12 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 250g*,	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 2026-09-12 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,	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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.18 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.00 g; suma cukrów prostych: 70.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Magnez: 346.39 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 3250.80 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 94.83 mg; Witamina E: 11.83 mg; Sód: 5236.71 mg; Wapń: 1055.20 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , 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]: 2174.50 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.26 g; suma cukrów prostych: 73.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Magnez: 344.63 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A: 1083.79 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 111.73 mg; Witamina E: 8.98 mg; Sód: 2445.78 mg; Wapń: 949.84 mg;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Nektarynka 1szt 130g , 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]: 2226.56 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 81.12 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; suma cukrów prostych: 74.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Magnez: 314.34 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A: 1418.40 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 126.29 mg; Witamina E: 10.00 mg; Sód: 2655.21 mg; Wapń: 1186.35 mg;

niedziela 2026-09-13 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, Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (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: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.33 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Magnez: 374.32 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A: 1324.30 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 109.70 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 2235.51 mg; Wapń: 860.52 mg;

niedziela 2026-09-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , 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]: 2224.50 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 283.53 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.45 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Magnez: 354.63 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A: 1099.79 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 111.73 mg; Witamina E: 9.01 mg; Sód: 2483.78 mg; Wapń: 1052.84 mg;

niedziela 2026-09-13 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)^, ser capresi 40g (2), Nektarynka 1szt 130g , 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.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.56 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 81.12 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; suma cukrów prostych: 74.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Magnez: 314.34 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A: 1418.40 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 126.29 mg; Witamina E: 10.00 mg; Sód: 2655.21 mg; Wapń: 1186.35 mg;

niedziela 2026-09-13		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), Nektarynka 1szt 130g , 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]: 1988.46 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 74.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.82 g; Magnez: 310.84 mg; Żelazo: 10.25 mg; Witamina A: 1304.80 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 126.29 mg; Witamina E: 9.38 mg; Sód: 2171.21 mg; Wapń: 1172.96 mg;

niedziela 2026-09-13		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 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , 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]: 2269.30 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 73.52 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; suma cukrów prostych: 81.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Magnez: 349.43 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1104.79 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 111.73 mg; Witamina E: 9.03 mg; Sód: 2469.78 mg; Wapń: 1000.84 mg;

niedziela 2026-09-13		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), Nektarynka 1szt 130g , 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]: 2094.31 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 256.23 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.89 g; suma cukrów prostych: 83.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; Magnez: 279.87 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina A: 1270.63 mg; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 121.32 mg; Witamina E: 11.68 mg; Sód: 2005.95 mg; Wapń: 790.87 mg;

niedziela 2026-09-13		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, Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (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: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.33 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 248.99 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.44 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Magnez: 374.32 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A: 1324.30 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 109.70 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 2235.51 mg; Wapń: 860.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-09-13		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100 g*(1,2),	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g^, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

niedziela 2026-09-13		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), Nektarynka 1szt 130g , 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]: 2332.56 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; suma cukrów prostych: 93.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g; Magnez: 318.04 mg; Żelazo: 11.24 mg; Witamina A: 1360.10 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 126.99 mg; Witamina E: 9.87 mg; Sód: 2325.31 mg; Wapń: 1158.95 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-09-14 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. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 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]: 2820.73 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 90.37 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.72 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; Magnez: 485.29 mg; Żelazo: 18.88 mg; Witamina A: 1530.15 mg; Witamina B6: 4.01 mg; Witamina C: 249.44 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 4219.63 mg; Wapń: 965.79 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.13 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; Witamina B12: 6.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Magnez: 256.00 mg; Żelazo: 8.08 mg; Witamina A: 2818.20 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 9.66 mg; Sód: 3425.32 mg; Wapń: 869.82 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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. 153g, 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.50 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; Witamina B12: 6.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.47 g; suma cukrów prostych: 70.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Magnez: 404.48 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 1666.91 mg; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 249.70 mg; Witamina E: 11.64 mg; Sód: 4625.76 mg; Wapń: 829.89 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 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]: 2880.73 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 382.91 g; Witamina B12: 8.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.91 g; suma cukrów prostych: 77.40 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; Magnez: 502.29 mg; Żelazo: 18.98 mg; Witamina A: 1546.15 mg; Witamina B6: 4.07 mg; Witamina C: 250.44 mg; Witamina E: 11.34 mg; Sód: 4282.63 mg; Wapń: 1135.79 mg;

poniedziałek 2026-09-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.13 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; Witamina B12: 6.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Magnez: 256.00 mg; Żelazo: 8.08 mg; Witamina A: 2818.20 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 9.66 mg; Sód: 3425.32 mg; Wapń: 869.82 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; Witamina B12: 6.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; suma cukrów prostych: 81.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Magnez: 248.10 mg; Żelazo: 7.29 mg; Witamina A: 2735.60 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 3382.22 mg; Wapń: 859.22 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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. 48g (3), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki 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]: 2869.73 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 90.62 g; Węglowodany ogółem: 378.46 g; Witamina B12: 8.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.86 g; suma cukrów prostych: 74.75 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; Magnez: 489.79 mg; Żelazo: 18.98 mg; Witamina A: 1532.65 mg; Witamina B6: 4.05 mg; Witamina C: 249.44 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 4240.13 mg; Wapń: 1013.79 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, 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]: 2592.26 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 103.28 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; Witamina B12: 7.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.01 g; suma cukrów prostych: 57.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; Magnez: 369.41 mg; Żelazo: 15.82 mg; Witamina A: 1256.68 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 147.25 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 3862.11 mg; Wapń: 833.14 mg;

poniedziałek 2026-09-14 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. 153g, 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.35 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 290.26 g; Witamina B12: 6.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.28 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Magnez: 390.47 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 1013.09 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 99.99 mg; Witamina E: 8.14 mg; Sód: 4374.22 mg; Wapń: 903.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-09-14 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 250g*, 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 2026-09-14 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*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, 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]: 2540.93 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 93.65 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; Witamina B12: 7.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.92 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Magnez: 270.80 mg; Żelazo: 9.31 mg; Witamina A: 2819.40 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 10.02 mg; Sód: 4169.52 mg; Wapń: 881.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-09-15 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 2026-09-15 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 2026-09-15 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. 48g (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 2026-09-15 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 2026-09-15 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 2026-09-15 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 2026-09-15 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 2026-09-15 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 2026-09-15 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. 48g (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 2026-09-15 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 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Gryśkowa 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 2026-09-15		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]: 2634.47 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; Witamina B12: 4.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.19 g; suma cukrów prostych: 121.08 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Magnez: 274.17 mg; Żelazo: 9.11 mg; Witamina A: 2801.25 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 59.67 mg; Witamina E: 11.01 mg; Sód: 4960.82 mg; Wapń: 1103.11 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 153g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, sos boloński 200g(1,13), makaron razowy gotowany 200g (1,3), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2516.58 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 85.18 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; Witamina B12: 3.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.88 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Magnez: 353.79 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina A: 1561.31 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 240.21 mg; Witamina E: 12.60 mg; Sód: 1888.16 mg; Wapń: 1173.20 mg;

środa 2026-09-16 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 ,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.16 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g; Magnez: 344.54 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A: 2158.70 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 156.74 mg; Witamina E: 14.40 mg; Sód: 1863.74 mg; Wapń: 977.43 mg;

środa 2026-09-16 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. 153g, 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)^, sos boloński 200g(1,13), makaron razowy gotowany 200g (1,3), 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]: 2543.48 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 92.16 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.14 g; suma cukrów prostych: 65.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Magnez: 409.90 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina A: 1762.93 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 249.12 mg; Witamina E: 13.56 mg; Sód: 2566.70 mg; Wapń: 1261.94 mg;

środa 2026-09-16 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 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 153g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, sos boloński 200g(1,13), makaron razowy gotowany 200g (1,3), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2576.58 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; Witamina B12: 4.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.07 g; suma cukrów prostych: 76.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Magnez: 370.79 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A: 1577.31 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 241.21 mg; Witamina E: 12.63 mg; Sód: 1951.16 mg; Wapń: 1343.20 mg;

środa 2026-09-16 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 ,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.16 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; suma cukrów prostych: 68.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g; Magnez: 344.54 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A: 2158.70 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 156.74 mg; Witamina E: 14.40 mg; Sód: 1863.74 mg; Wapń: 977.43 mg;

środa 2026-09-16 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. 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2159.16 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 52.39 g; Węglowodany ogółem: 308.77 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80 g; suma cukrów prostych: 65.52 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g; Magnez: 336.94 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina A: 1536.80 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 156.74 mg; Witamina E: 8.44 mg; Sód: 1289.34 mg; Wapń: 941.33 mg;

środa 2026-09-16 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 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, sos boloński 200g(1,13), makaron razowy gotowany 200g (1,3), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2626.58 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 94.38 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.28 g; suma cukrów prostych: 72.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; Magnez: 362.59 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina A: 1654.11 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 240.21 mg; Witamina E: 12.80 mg; Sód: 2274.56 mg; Wapń: 1327.60 mg;

środa 2026-09-16 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)^, sos boloński 200g(1,13), makaron razowy gotowany 200g (1,3), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2526.63 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 94.50 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Witamina B12: 3.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.21 g; suma cukrów prostych: 86.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; Magnez: 312.90 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A: 1337.19 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 146.73 mg; Witamina E: 11.91 mg; Sód: 1809.80 mg; Wapń: 1106.78 mg;

środa 2026-09-16 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. 153g, 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)^, sos boloński 200g(1,13), makaron razowy gotowany 200g (1,3), 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]: 2543.48 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 92.16 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.14 g; suma cukrów prostych: 65.32 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Magnez: 409.90 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina A: 1762.93 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 249.12 mg; Witamina E: 13.56 mg; Sód: 2566.70 mg; Wapń: 1261.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-09-16 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, kawa zbożowa bez cukru 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 250g*, 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]: 2260.73 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 98.84 g; Węglowodany ogółem: 226.99 g; Witamina B12: 6.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.81 g; suma cukrów prostych: 71.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Magnez: 420.02 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina A: 1597.09 mg; Witamina B6: 3.65 mg; Witamina C: 200.50 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 1865.18 mg; Wapń: 1240.00 mg;

środa 2026-09-16 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,	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2567.56 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.63 g; suma cukrów prostych: 67.13 g; Błonnik pokarmowy: 17.97 g; Magnez: 349.34 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina A: 2070.50 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 156.74 mg; Witamina E: 14.03 mg; Sód: 2052.14 mg; Wapń: 1104.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-09-17 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)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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]: 2761.60 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 86.66 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.82 g; suma cukrów prostych: 86.37 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; Magnez: 438.57 mg; Żelazo: 12.71 mg; Witamina A: 2332.90 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 396.88 mg; Witamina E: 13.21 mg; Sód: 3325.19 mg; Wapń: 1033.69 mg;

czwartek 2026-09-17 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 2026-09-17 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)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2501.90 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.21 g; suma cukrów prostych: 71.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Magnez: 447.77 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina A: 2329.10 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 393.88 mg; Witamina E: 13.40 mg; Sód: 3102.19 mg; Wapń: 938.79 mg;

czwartek 2026-09-17 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)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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]: 2874.40 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 88.01 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.39 g; suma cukrów prostych: 86.94 g; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; Magnez: 438.57 mg; Żelazo: 12.71 mg; Witamina A: 2332.90 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 396.88 mg; Witamina E: 13.21 mg; Sód: 3325.19 mg; Wapń: 1033.69 mg;

czwartek 2026-09-17 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 2026-09-17		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 2026-09-17		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)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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]: 2895.20 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 97.06 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; Witamina B12: 4.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.02 g; suma cukrów prostych: 86.41 g; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; Magnez: 450.97 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A: 2443.30 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 396.88 mg; Witamina E: 13.36 mg; Sód: 3553.19 mg; Wapń: 1356.49 mg;

czwartek 2026-09-17		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)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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]: 2409.00 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.15 g; suma cukrów prostych: 69.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; Magnez: 287.07 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A: 2396.00 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 420.38 mg; Witamina E: 13.44 mg; Sód: 2193.79 mg; Wapń: 787.09 mg;

czwartek 2026-09-17		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt. 150g, 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)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), Kasza gryczana gotowana 200 g, 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2501.90 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.21 g; suma cukrów prostych: 71.06 g; Błonnik pokarmowy: 35.46 g; Magnez: 447.77 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina A: 2329.10 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 393.88 mg; Witamina E: 13.40 mg; Sód: 3102.19 mg; Wapń: 938.79 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-09-17		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 250g*,	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 2026-09-17		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

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.27 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 69.47 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Witamina B12: 8.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.38 g; suma cukrów prostych: 89.47 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Magnez: 422.58 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina A: 2294.53 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 146.62 mg; Witamina E: 11.25 mg; Sód: 2825.01 mg; Wapń: 1096.70 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.95 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; Witamina B12: 8.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 158.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 381.41 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A: 2912.93 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 176.83 mg; Witamina E: 13.22 mg; Sód: 2231.96 mg; Wapń: 1173.98 mg;

piątek 2026-09-18 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), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.34 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 264.22 g; Witamina B12: 8.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.71 g; suma cukrów prostych: 72.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Magnez: 440.29 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina A: 2363.81 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 146.63 mg; Witamina E: 10.65 mg; Sód: 2886.91 mg; Wapń: 1020.59 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (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]: 2326.72 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 317.72 g; Witamina B12: 8.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.65 g; suma cukrów prostych: 97.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Magnez: 433.49 mg; Żelazo: 15.34 mg; Witamina A: 2446.35 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 157.53 mg; Witamina E: 11.69 mg; Sód: 3108.65 mg; Wapń: 1111.25 mg;

piątek 2026-09-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.95 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; Witamina B12: 8.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 158.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 381.41 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A: 2912.93 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 176.83 mg; Witamina E: 13.22 mg; Sód: 2231.96 mg; Wapń: 1173.98 mg;

piątek 2026-09-18		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), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.24 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 368.71 g; Witamina B12: 7.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.14 g; suma cukrów prostych: 160.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.68 g; Magnez: 374.31 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina A: 2577.28 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 178.14 mg; Witamina E: 12.26 mg; Sód: 2109.89 mg; Wapń: 1174.74 mg;

piątek 2026-09-18		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), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.27 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 104.42 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; Witamina B12: 8.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.00 g; suma cukrów prostych: 89.92 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Magnez: 427.08 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina A: 2636.03 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 147.42 mg; Witamina E: 12.33 mg; Sód: 3183.51 mg; Wapń: 1102.70 mg;

piątek 2026-09-18		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 tartare 4szt. 80g (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Nektarynka 1szt 130g , szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 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 owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2654.83 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; Witamina B12: 8.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.75 g; suma cukrów prostych: 164.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; Magnez: 386.91 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina A: 4295.27 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 178.69 mg; Witamina E: 19.14 mg; Sód: 3699.51 mg; Wapń: 1042.53 mg;

piątek 2026-09-18		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 4szt. 80g (2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.84 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 90.75 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; Witamina B12: 9.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.35 g; suma cukrów prostych: 82.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Magnez: 464.59 mg; Żelazo: 15.89 mg; Witamina A: 3800.31 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 146.63 mg; Witamina E: 15.18 mg; Sód: 4436.26 mg; Wapń: 1158.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-09-18 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 250g*, 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 2026-09-18 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 tartare 4szt. 80g (2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, pasta rybna z twarogiem i nasionami słonecznika 60g (2,4)^, 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]: 2765.29 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; Witamina B12: 8.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.29 g; suma cukrów prostych: 170.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; Magnez: 414.20 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina A: 4099.78 mg; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 177.45 mg; Witamina E: 18.18 mg; Sód: 3668.27 mg; Wapń: 1333.45 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2323.13 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 74.97 g; Węglowodany ogółem: 295.54 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.31 g; suma cukrów prostych: 76.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Magnez: 377.29 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina A: 1757.40 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 234.20 mg; Witamina E: 12.54 mg; Sód: 2060.18 mg; Wapń: 1254.94 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2313.51 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Błonnik pokarmowy: 16.33 g; Magnez: 271.80 mg; Żelazo: 8.21 mg; Witamina A: 3470.40 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 92.42 mg; Witamina E: 11.83 mg; Sód: 2182.60 mg; Wapń: 871.80 mg;

sobota 2026-09-19 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,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy gotowany 200g, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; Witamina B12: 2.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.10 g; suma cukrów prostych: 70.54 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; Magnez: 413.49 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina A: 1839.35 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 240.75 mg; Witamina E: 14.64 mg; Sód: 2576.33 mg; Wapń: 872.09 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2401.13 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.31 g; suma cukrów prostych: 76.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Magnez: 377.29 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina A: 1757.40 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 234.20 mg; Witamina E: 12.54 mg; Sód: 2060.18 mg; Wapń: 1254.94 mg;

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Marchew gotowana 100 g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2261.06 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 71.11 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.78 g; suma cukrów prostych: 66.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.62 g; Magnez: 264.35 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 2694.90 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 91.37 mg; Witamina E: 10.47 mg; Sód: 2146.50 mg; Wapń: 856.35 mg;

sobota 2026-09-19		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, schab gotowany 100g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Ryż biały gotowany 200g*, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.79 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.77 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 16.14 g; Magnez: 248.05 mg; Żelazo: 8.69 mg; Witamina A: 3378.30 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 92.39 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 1691.46 mg; Wapń: 877.77 mg;

sobota 2026-09-19		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.13 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 297.29 g; Witamina B12: 4.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.45 g; suma cukrów prostych: 78.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; Magnez: 381.79 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina A: 1759.90 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 234.20 mg; Witamina E: 12.54 mg; Sód: 2080.68 mg; Wapń: 1302.94 mg;

sobota 2026-09-19		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Kefir 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),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.51 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 71.40 g; Węglowodany ogółem: 243.49 g; Witamina B12: 2.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.46 g; suma cukrów prostych: 60.70 g; Błonnik pokarmowy: 14.08 g; Magnez: 273.69 mg; Żelazo: 8.00 mg; Witamina A: 1224.54 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 98.60 mg; Witamina E: 10.24 mg; Sód: 1802.92 mg; Wapń: 684.00 mg;

sobota 2026-09-19		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,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.41 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 69.69 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; Witamina B12: 2.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; suma cukrów prostych: 69.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Magnez: 364.20 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A: 3860.30 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 221.02 mg; Witamina E: 14.28 mg; Sód: 2432.50 mg; Wapń: 813.00 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

sobota 2026-09-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Kompot b/c 300g, Marchew gotowana 150g*(1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, kielbasa szynkowa dębowa 50g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2485.51 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; Witamina B12: 3.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 85.85 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 g; Magnez: 286.80 mg; Żelazo: 8.86 mg; Witamina A: 3502.40 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 93.12 mg; Witamina E: 12.01 mg; Sód: 2198.60 mg; Wapń: 953.30 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek zielony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.04 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Witamina B12: 4.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Magnez: 341.03 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1525.75 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 166.33 mg; Witamina E: 10.26 mg; Sód: 2522.25 mg; Wapń: 964.70 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g, serek tartare 2 szt. (40g),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.95 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 259.61 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.30 g; suma cukrów prostych: 67.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Magnez: 292.77 mg; Żelazo: 8.61 mg; Witamina A: 1869.10 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 188.93 mg; Witamina E: 10.29 mg; Sód: 2195.54 mg; Wapń: 1063.18 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek zielony 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2145.51 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 76.58 g; Węglowodany ogółem: 244.91 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.03 g; suma cukrów prostych: 74.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Magnez: 352.77 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina A: 1561.84 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 101.26 mg; Witamina E: 8.83 mg; Sód: 2648.69 mg; Wapń: 787.10 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek zielony 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.04 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 92.04 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; Witamina B12: 6.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.94 g; suma cukrów prostych: 73.95 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Magnez: 363.03 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina A: 1813.75 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 166.33 mg; Witamina E: 11.02 mg; Sód: 2701.25 mg; Wapń: 1114.70 mg;

niedziela 2026-09-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.95 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 89.40 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; Witamina B12: 5.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.30 g; suma cukrów prostych: 67.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Magnez: 304.77 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina A: 2141.10 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 188.93 mg; Witamina E: 11.02 mg; Sód: 2336.54 mg; Wapń: 1110.18 mg;

niedziela 2026-09-20		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1930.70 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 47.39 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.91 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Magnez: 288.12 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 1449.00 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 192.03 mg; Witamina E: 9.24 mg; Sód: 1338.64 mg; Wapń: 1050.14 mg;

niedziela 2026-09-20		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), szynka dębowa 40g (1,2,8), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, brukselka gotowana z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek zielony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.24 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g; Witamina B12: 6.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.45 g; suma cukrów prostych: 69.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Magnez: 358.63 mg; Żelazo: 14.42 mg; Witamina A: 1797.75 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 166.33 mg; Witamina E: 11.08 mg; Sód: 2936.05 mg; Wapń: 1013.70 mg;

niedziela 2026-09-20		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 100g, Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), 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*, brukselka gotowana z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.74 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 77.85 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.55 g; suma cukrów prostych: 88.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Magnez: 253.85 mg; Żelazo: 8.64 mg; Witamina A: 1468.65 mg; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 191.36 mg; Witamina E: 10.68 mg; Sód: 2167.97 mg; Wapń: 628.38 mg;

niedziela 2026-09-20		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 153g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), pomidor malinowy 100g, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, surówka bułgarska z olejem 120g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek zielony 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2285.51 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 86.28 g; Węglowodany ogółem: 245.51 g; Witamina B12: 6.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.03 g; suma cukrów prostych: 74.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Magnez: 364.77 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina A: 1833.84 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 101.26 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 2789.69 mg; Wapń: 834.10 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-09-20		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100g^,	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g^, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

niedziela 2026-09-20		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g, kurczak gotowany premium 50g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.95 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 261.96 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.14 g; suma cukrów prostych: 69.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Magnez: 297.27 mg; Żelazo: 8.71 mg; Witamina A: 1871.60 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 188.93 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 2577.04 mg; Wapń: 1111.18 mg;

Dietetyk

.....