

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (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 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa duszona 100g , Sos myśliwski 100g (1), kasza pęczak 200g.(1), kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2730.05 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 101.02 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.36 g; suma cukrów prostych: 70.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Magnez: 447.15 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 1008.03 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 150.96 mg; Witamina E: 13.50 mg; Sód: 7249.90 mg; Wapń: 1165.07 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), bukiet warzyw królewski 150g, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.21 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 109.84 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; Witamina B12: 5.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.84 g; suma cukrów prostych: 62.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; Magnez: 295.63 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina A: 2338.18 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 117.17 mg; Witamina E: 11.23 mg; Sód: 4999.24 mg; Wapń: 1093.27 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt.150g, kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.55 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 94.23 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.59 g; suma cukrów prostych: 64.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Magnez: 438.70 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A: 1600.08 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 100.24 mg; Witamina E: 11.25 mg; Sód: 6137.85 mg; Wapń: 918.14 mg;

czwartek 2026-10-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (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 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Sos myśliwski 100g (1), bitka schabowa duszona 100g , kasza pęczak 200g.(1), kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: mini pączek 2szt. (1,2,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3145.05 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 409.04 g; Witamina B12: 4.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.93 g; suma cukrów prostych: 94.97 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Magnez: 461.15 mg; Żelazo: 15.10 mg; Witamina A: 1172.03 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 151.26 mg; Witamina E: 14.20 mg; Sód: 7386.90 mg; Wapń: 1213.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-10-01		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), bukiet warzyw królewski 150g, kasza pęczak 200g.(1), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.31 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 109.91 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; Witamina B12: 5.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.84 g; suma cukrów prostych: 62.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Magnez: 299.38 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A: 2338.18 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 117.17 mg; Witamina E: 11.31 mg; Sód: 5194.49 mg; Wapń: 1094.92 mg;

czwartek 2026-10-01		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, bukiet warzyw królewski 150g, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot b/c 300ml*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.31 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 60.51 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; Witamina B12: 4.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.23 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Magnez: 277.93 mg; Żelazo: 8.72 mg; Witamina A: 2158.58 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 117.03 mg; Witamina E: 7.90 mg; Sód: 1417.04 mg; Wapń: 957.28 mg;

czwartek 2026-10-01		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa duszona 100g , Sos myśliwski 100g (1), kasza pęczak 200g.(1), kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszponka 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2863.65 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; Witamina B12: 5.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.56 g; suma cukrów prostych: 70.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Magnez: 459.55 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina A: 1118.43 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 150.96 mg; Witamina E: 13.65 mg; Sód: 7477.90 mg; Wapń: 1487.87 mg;

czwartek 2026-10-01		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), ser żółty 20g. (2), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa duszona 100g , Sos myśliwski 100g (1), kasza pęczak 200g.(1), kapusta biała zasmażana 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2407.35 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 106.89 g; Węglowodany ogółem: 260.84 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.81 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g; Magnez: 292.85 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina A: 1121.23 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 174.46 mg; Witamina E: 13.72 mg; Sód: 5993.40 mg; Wapń: 1076.57 mg;

czwartek 2026-10-01		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt.150g, kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.55 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 94.23 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.59 g; suma cukrów prostych: 64.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; Magnez: 438.70 mg; Żelazo: 13.59 mg; Witamina A: 1600.08 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 100.24 mg; Witamina E: 11.25 mg; Sód: 6137.85 mg; Wapń: 918.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-10-01		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250g, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 200ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Masło 15g*(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250g, Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: ryżowa 400ml (13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2068.61 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 104.60 g; Węglowodany ogółem: 153.08 g; Witamina B12: 5.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.12 g; suma cukrów prostych: 53.98 g; Błonnik pokarmowy: 11.14 g; Magnez: 257.07 mg; Żelazo: 7.80 mg; Witamina A: 3520.00 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 71.36 mg; Witamina E: 7.88 mg; Sód: 1670.58 mg; Wapń: 843.50 mg;

czwartek 2026-10-01		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), serek tartare 2 szt. (40g), szynkowa dębowa 50g ^, sałatka jarzynowa dieta 100g (1,2,13), rukola 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), bukiet warzyw królewski 150g, Kasza jęczmienna 200g gotowana (1), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2760.61 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 128.73 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; Witamina B12: 5.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.75 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; Magnez: 306.63 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A: 2608.58 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 117.17 mg; Witamina E: 12.49 mg; Sód: 5777.04 mg; Wapń: 1001.77 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2693.76 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 90.42 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; Witamina B12: 6.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 123.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Magnez: 405.40 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina A: 1220.87 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 179.00 mg; Witamina E: 17.85 mg; Sód: 2448.30 mg; Wapń: 1011.33 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2558.54 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 75.12 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; Witamina B12: 6.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.91 g; suma cukrów prostych: 148.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Magnez: 399.02 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina A: 1574.81 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 159.13 mg; Witamina E: 11.43 mg; Sód: 1895.29 mg; Wapń: 1053.97 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.17 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 60.24 g; Węglowodany ogółem: 253.44 g; Witamina B12: 5.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.55 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Magnez: 393.13 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina A: 1523.95 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 171.49 mg; Witamina E: 10.97 mg; Sód: 2285.24 mg; Wapń: 923.49 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2769.21 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Witamina B12: 6.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 131.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Magnez: 416.31 mg; Żelazo: 15.39 mg; Witamina A: 1372.68 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 189.91 mg; Witamina E: 18.29 mg; Sód: 2731.94 mg; Wapń: 1025.87 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.54 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 74.92 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; Witamina B12: 6.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 147.57 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; Magnez: 353.02 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A: 1572.81 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 137.13 mg; Witamina E: 11.33 mg; Sód: 1881.29 mg; Wapń: 1045.97 mg;

piątek 2026-10-02		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt 200g, szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, rukola 10g, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2390.24 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 57.72 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; Witamina B12: 4.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.44 g; suma cukrów prostych: 148.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Magnez: 386.92 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A: 1221.41 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 159.13 mg; Witamina E: 10.45 mg; Sód: 1753.39 mg; Wapń: 1005.37 mg;

piątek 2026-10-02		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3016.76 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 125.37 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; Witamina B12: 6.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.76 g; suma cukrów prostych: 123.63 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Magnez: 409.90 mg; Żelazo: 15.03 mg; Witamina A: 1562.37 mg; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 179.80 mg; Witamina E: 18.93 mg; Sód: 2806.80 mg; Wapń: 1017.33 mg;

piątek 2026-10-02		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), Nektarynka 1szt 130g , dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, pomidor malinowy 90g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2551.74 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 96.26 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; Witamina B12: 5.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.07 g; suma cukrów prostych: 109.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; Magnez: 295.98 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A: 2169.21 mg; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 143.80 mg; Witamina E: 19.30 mg; Sód: 1915.23 mg; Wapń: 759.89 mg;

piątek 2026-10-02		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Pomidorowa z makaronem razowym 400ml (1,2,3,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.17 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 60.24 g; Węglowodany ogółem: 253.44 g; Witamina B12: 5.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.55 g; suma cukrów prostych: 69.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; Magnez: 393.13 mg; Żelazo: 13.85 mg; Witamina A: 1523.95 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 171.49 mg; Witamina E: 10.97 mg; Sód: 2285.24 mg; Wapń: 923.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 150g, Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250g, 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: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.70 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 86.42 g; Węglowodany ogółem: 227.28 g; Witamina B12: 4.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.76 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.84 g; Magnez: 422.62 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina A: 1569.25 mg; Witamina B6: 3.88 mg; Witamina C: 237.96 mg; Witamina E: 7.94 mg; Sód: 757.12 mg; Wapń: 1081.59 mg;

piątek 2026-10-02 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 2szt. (50g), szpinak 10g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	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, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2634.44 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; Tłuszcz: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; Witamina B12: 6.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.00 g; suma cukrów prostych: 149.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.18 g; Magnez: 401.72 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina A: 1576.31 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 159.13 mg; Witamina E: 11.43 mg; Sód: 1907.59 mg; Wapń: 1082.77 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(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),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), schab 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]: 2610.84 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.95 g; suma cukrów prostych: 91.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; Magnez: 339.32 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 3094.51 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 222.70 mg; Witamina E: 11.44 mg; Sód: 2074.70 mg; Wapń: 983.94 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(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^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 61.65 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.60 g; suma cukrów prostych: 79.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; Magnez: 244.04 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 2798.60 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 132.96 mg; Witamina E: 8.72 mg; Sód: 1697.45 mg; Wapń: 983.26 mg;

sobota 2026-10-03 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,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(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]: 2512.74 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 349.93 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.56 g; suma cukrów prostych: 82.23 g; Błonnik pokarmowy: 35.06 g; Magnez: 377.72 mg; Żelazo: 12.26 mg; Witamina A: 3093.21 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 219.70 mg; Witamina E: 11.94 mg; Sód: 1983.60 mg; Wapń: 946.74 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(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),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), schab 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]: 2449.57 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; suma cukrów prostych: 93.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.73 g; Magnez: 280.44 mg; Żelazo: 8.56 mg; Witamina A: 3165.30 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 262.26 mg; Witamina E: 11.39 mg; Sód: 2042.50 mg; Wapń: 981.31 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(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]: 2224.27 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 61.65 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.60 g; suma cukrów prostych: 79.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; Magnez: 244.04 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 2798.60 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 132.96 mg; Witamina E: 8.72 mg; Sód: 1697.45 mg; Wapń: 983.26 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(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^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 53.40 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12 g; suma cukrów prostych: 79.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; Magnez: 243.94 mg; Żelazo: 7.94 mg; Witamina A: 2717.20 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 132.96 mg; Witamina E: 8.47 mg; Sód: 1696.55 mg; Wapń: 981.66 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(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),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), schab 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]: 2420.57 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; Witamina B12: 4.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.98 g; suma cukrów prostych: 94.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Magnez: 284.94 mg; Żelazo: 8.66 mg; Witamina A: 3167.80 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 262.26 mg; Witamina E: 11.40 mg; Sód: 2063.00 mg; Wapń: 1029.31 mg;

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidorki koktajlowe 100g^, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), schab na kartki 50g*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.72 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.64 g; suma cukrów prostych: 75.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Magnez: 259.82 mg; Żelazo: 9.01 mg; Witamina A: 2682.75 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 90.40 mg; Witamina E: 9.41 mg; Sód: 1710.54 mg; Wapń: 807.60 mg;

sobota 2026-10-03 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,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(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]: 2429.54 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; Witamina B12: 3.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.51 g; suma cukrów prostych: 78.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; Magnez: 398.42 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina A: 3107.01 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 219.70 mg; Witamina E: 11.10 mg; Sód: 1979.05 mg; Wapń: 930.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250g, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Szpinak gotowany z olejem 120g^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250g,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

sobota 2026-10-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(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^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), kielbasa szynkowa dębowa 50g, pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2404.07 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; Witamina B12: 4.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.01 g; suma cukrów prostych: 80.07 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; Magnez: 259.84 mg; Żelazo: 8.60 mg; Witamina A: 2891.40 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 132.96 mg; Witamina E: 9.03 mg; Sód: 2497.05 mg; Wapń: 1140.16 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-04 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), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, rzodkiewka 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2228.76 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 82.75 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.08 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Magnez: 388.73 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A: 1248.97 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 122.59 mg; Witamina E: 8.23 mg; Sód: 3689.25 mg; Wapń: 1303.83 mg;

niedziela 2026-10-04 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 100g, dżem 25g - 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.17 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; suma cukrów prostych: 113.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; Magnez: 298.74 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A: 1666.50 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 138.88 mg; Witamina E: 8.66 mg; Sód: 2276.00 mg; Wapń: 1087.95 mg;

niedziela 2026-10-04 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, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rzodkiewka 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 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]: 2117.24 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 234.33 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.24 g; suma cukrów prostych: 58.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; Magnez: 421.13 mg; Żelazo: 14.74 mg; Witamina A: 1530.90 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 131.47 mg; Witamina E: 8.36 mg; Sód: 3739.32 mg; Wapń: 907.86 mg;

niedziela 2026-10-04 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), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, rzodkiewka 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2278.76 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 84.75 g; Węglowodany ogółem: 271.41 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.27 g; suma cukrów prostych: 61.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Magnez: 398.73 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina A: 1264.97 mg; Witamina B6: 2.47 mg; Witamina C: 122.59 mg; Witamina E: 8.26 mg; Sód: 3727.25 mg; Wapń: 1406.83 mg;

niedziela 2026-10-04 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, dżem 25g - 1 szt.,	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, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.17 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; suma cukrów prostych: 113.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; Magnez: 298.74 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A: 1666.50 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 138.88 mg; Witamina E: 8.66 mg; Sód: 2276.00 mg; Wapń: 1087.95 mg;

niedziela 2026-10-04		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), dżem 25g - 1 szt., mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, fileć z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, fileć zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2117.07 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; Witamina B12: 3.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45 g; suma cukrów prostych: 113.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.35 g; Magnez: 295.24 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A: 1552.90 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 138.88 mg; Witamina E: 8.04 mg; Sód: 1792.00 mg; Wapń: 1074.56 mg;

niedziela 2026-10-04		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), Ser żółty 40g (2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 153g, rzodkiewka 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), fileć zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.16 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 83.98 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.60 g; suma cukrów prostych: 57.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Magnez: 392.93 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A: 1248.97 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 122.59 mg; Witamina E: 8.30 mg; Sód: 3893.85 mg; Wapń: 1305.33 mg;

niedziela 2026-10-04		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Ser żółty 50g(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), mus warzywno-owocowy 100g, rzodkiewka wiórki 90g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), fileć zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.12 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 245.89 g; Witamina B12: 2.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.68 g; suma cukrów prostych: 55.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; Magnez: 278.69 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A: 1476.71 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 148.66 mg; Witamina E: 9.62 mg; Sód: 3006.34 mg; Wapń: 1005.84 mg;

niedziela 2026-10-04		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), rzodkiewka wiórki 90g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, fileć 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]: 2112.20 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 233.09 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.23 g; suma cukrów prostych: 57.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.06 g; Magnez: 419.17 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina A: 1530.34 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 125.70 mg; Witamina E: 8.36 mg; Sód: 3736.24 mg; Wapń: 899.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-10-04		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250g, 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), ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g^,	herbata bez cukru 250g, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Marchew gotowana 100 g, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 200ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

niedziela 2026-10-04		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2341.37 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.59 g; suma cukrów prostych: 92.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Magnez: 298.24 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1338.00 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 128.18 mg; Witamina E: 7.53 mg; Sód: 1935.50 mg; Wapń: 1146.95 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2664.59 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; Witamina B12: 6.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.67 g; suma cukrów prostych: 73.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Magnez: 420.54 mg; Żelazo: 14.56 mg; Witamina A: 2127.70 mg; Witamina B6: 4.12 mg; Witamina C: 252.07 mg; Witamina E: 11.19 mg; Sód: 4041.97 mg; Wapń: 907.94 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kiełbaski 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]: 2259.40 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Witamina B12: 6.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.28 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; Magnez: 272.62 mg; Żelazo: 8.70 mg; Witamina A: 2883.00 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 144.33 mg; Witamina E: 10.70 mg; Sód: 3381.69 mg; Wapń: 850.14 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Nektarynka 1szt 130g , schab na kartki 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kiełbaski 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]: 2470.79 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; Witamina B12: 6.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.54 g; suma cukrów prostych: 61.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Magnez: 436.24 mg; Żelazo: 14.96 mg; Witamina A: 1730.60 mg; Witamina B6: 3.80 mg; Witamina C: 124.77 mg; Witamina E: 9.39 mg; Sód: 4145.77 mg; Wapń: 955.34 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2724.59 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; Witamina B12: 6.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.86 g; suma cukrów prostych: 77.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Magnez: 437.54 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina A: 2143.70 mg; Witamina B6: 4.18 mg; Witamina C: 253.07 mg; Witamina E: 11.22 mg; Sód: 4104.97 mg; Wapń: 1077.94 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, bukiet warzyw królewski 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kiełbaski 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]: 2259.40 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Witamina B12: 6.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.28 g; suma cukrów prostych: 74.82 g; Błonnik pokarmowy: 21.28 g; Magnez: 272.62 mg; Żelazo: 8.70 mg; Witamina A: 2883.00 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 144.33 mg; Witamina E: 10.70 mg; Sód: 3381.69 mg; Wapń: 850.14 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2079.30 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g; Witamina B12: 6.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.36 g; suma cukrów prostych: 76.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; Magnez: 269.22 mg; Żelazo: 8.01 mg; Witamina A: 2802.90 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 144.33 mg; Witamina E: 10.20 mg; Sód: 3359.09 mg; Wapń: 887.54 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2713.59 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; Witamina B12: 6.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.81 g; suma cukrów prostych: 75.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.67 g; Magnez: 425.04 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina A: 2130.20 mg; Witamina B6: 4.17 mg; Witamina C: 252.07 mg; Witamina E: 11.20 mg; Sód: 4062.47 mg; Wapń: 955.94 mg;

poniedziałek 2026-10-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.09 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 91.46 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; Witamina B12: 6.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.93 g; suma cukrów prostych: 60.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.66 g; Magnez: 306.64 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A: 1822.60 mg; Witamina B6: 3.50 mg; Witamina C: 140.17 mg; Witamina E: 9.73 mg; Sód: 3666.87 mg; Wapń: 773.94 mg;

poniedziałek 2026-10-05 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), Nektarynka 1szt 130g , schab na kartki 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, 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]: 2470.79 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; Witamina B12: 6.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.54 g; suma cukrów prostych: 61.69 g; Błonnik pokarmowy: 30.08 g; Magnez: 436.24 mg; Żelazo: 14.96 mg; Witamina A: 1730.60 mg; Witamina B6: 3.80 mg; Witamina C: 124.77 mg; Witamina E: 9.39 mg; Sód: 4145.77 mg; Wapń: 955.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-10-05		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (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 diet100gm,	Ryżowa 400ml* (8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250g,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2273.10 kcal; Białko ogółem: 136.48 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 237.01 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.19 g; suma cukrów prostych: 55.36 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Magnez: 407.05 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A: 1593.93 mg; Witamina B6: 4.38 mg; Witamina C: 173.55 mg; Witamina E: 7.49 mg; Sód: 2014.80 mg; Wapń: 1052.37 mg;

poniedziałek 2026-10-05		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), schab na kartki 50g*, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 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]: 2460.20 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 292.33 g; Witamina B12: 6.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.95 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Magnez: 284.92 mg; Żelazo: 9.58 mg; Witamina A: 2886.70 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 144.33 mg; Witamina E: 10.96 mg; Sód: 3805.39 mg; Wapń: 907.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2392.60 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 73.59 g; Węglowodany ogółem: 313.49 g; Witamina B12: 5.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.78 g; suma cukrów prostych: 83.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Magnez: 346.31 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina A: 1753.02 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 196.02 mg; Witamina E: 11.99 mg; Sód: 2611.10 mg; Wapń: 1145.50 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana gotowana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2591.16 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 371.82 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.39 g; suma cukrów prostych: 156.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Magnez: 332.59 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina A: 1504.90 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 118.46 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2712.51 mg; Wapń: 1111.20 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 20g. (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2245.00 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 69.84 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; Witamina B12: 5.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.63 g; suma cukrów prostych: 54.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Magnez: 363.62 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 1705.70 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 198.43 mg; Witamina E: 10.36 mg; Sód: 2453.04 mg; Wapń: 1113.18 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2505.40 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; Witamina B12: 5.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.35 g; suma cukrów prostych: 83.61 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Magnez: 346.31 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina A: 1753.02 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 196.02 mg; Witamina E: 11.99 mg; Sód: 2611.10 mg; Wapń: 1145.50 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana gotowana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2265.76 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 73.92 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 79.86 g; Błonnik pokarmowy: 18.22 g; Magnez: 315.39 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina A: 1406.60 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 74.96 mg; Witamina E: 7.89 mg; Sód: 2703.31 mg; Wapń: 1077.10 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g (1,2,3,13), kasza jaglana gotowana 200g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1964.65 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.29 g; suma cukrów prostych: 77.70 g; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; Magnez: 254.98 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A: 939.92 mg; Witamina B6: 1.47 mg; Witamina C: 67.16 mg; Witamina E: 6.44 mg; Sód: 2127.10 mg; Wapń: 973.04 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 30g (2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.80 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; Witamina B12: 6.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.18 g; suma cukrów prostych: 83.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Magnez: 355.61 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina A: 1835.82 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 196.02 mg; Witamina E: 12.10 mg; Sód: 2782.10 mg; Wapń: 1387.60 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2369.33 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 89.31 g; Węglowodany ogółem: 281.26 g; Witamina B12: 5.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.89 g; suma cukrów prostych: 75.44 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; Magnez: 353.40 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina A: 2524.89 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 204.66 mg; Witamina E: 16.88 mg; Sód: 3324.97 mg; Wapń: 1003.29 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por., twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2256.70 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.39 g; suma cukrów prostych: 52.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.20 g; Magnez: 358.72 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A: 1899.20 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 231.19 mg; Witamina E: 10.74 mg; Sód: 2494.44 mg; Wapń: 1166.18 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Krupnik 350ml(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250g,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.16 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 216.22 g; Witamina B12: 5.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; suma cukrów prostych: 49.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g; Magnez: 401.80 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina A: 1446.00 mg; Witamina B6: 4.26 mg; Witamina C: 168.00 mg; Witamina E: 7.12 mg; Sód: 1315.89 mg; Wapń: 1138.62 mg;

wtorek 2026-10-06 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), kielbasa szynkowa dębowa 50g, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana gotowana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2677.16 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 389.42 g; Witamina B12: 4.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.54 g; suma cukrów prostych: 173.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Magnez: 335.59 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina A: 1264.90 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 119.16 mg; Witamina E: 8.55 mg; Sód: 2948.51 mg; Wapń: 1145.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), ryż brązowy gotowany 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; Witamina B12: 3.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.08 g; suma cukrów prostych: 78.95 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Magnez: 339.24 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 2722.11 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 502.02 mg; Witamina E: 15.51 mg; Sód: 1940.94 mg; Wapń: 1207.07 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Ryż z mięsem drobiowym i duszonymi warzywami 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2243.97 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 79.04 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.74 g; suma cukrów prostych: 68.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.68 g; Magnez: 247.90 mg; Żelazo: 7.86 mg; Witamina A: 2131.00 mg; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 168.29 mg; Witamina E: 12.64 mg; Sód: 2705.24 mg; Wapń: 1085.27 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, filet pieczony z indyka 30g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), ryż brązowy gotowany 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.88 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 81.05 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Witamina B12: 3.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.14 g; suma cukrów prostych: 77.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Magnez: 416.26 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina A: 3316.97 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 536.47 mg; Witamina E: 17.39 mg; Sód: 2419.90 mg; Wapń: 1340.07 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), ryż brązowy gotowany 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2428.04 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 85.14 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Witamina B12: 4.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.27 g; suma cukrów prostych: 83.15 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Magnez: 356.24 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 2738.11 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 503.02 mg; Witamina E: 15.54 mg; Sód: 2003.94 mg; Wapń: 1377.07 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Ryż z mięsem drobiowym i duszonymi warzywami 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, Sos pomidorowy 100ml (1,2),
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2329.85 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 311.08 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.84 g; suma cukrów prostych: 72.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; Magnez: 262.90 mg; Żelazo: 8.42 mg; Witamina A: 2324.25 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 177.82 mg; Witamina E: 14.39 mg; Sód: 2720.65 mg; Wapń: 1112.84 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Ryż z mięsem drobiowym i duszonymi warzywami 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szynka śniadaniowa 50g^, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.95 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 56.87 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; Witamina B12: 2.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; suma cukrów prostych: 67.34 g; Błonnik pokarmowy: 18.89 g; Magnez: 243.30 mg; Żelazo: 7.69 mg; Witamina A: 1390.70 mg; Witamina B6: 2.00 mg; Witamina C: 121.66 mg; Witamina E: 7.17 mg; Sód: 1230.80 mg; Wapń: 839.00 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g, Sos pomidorowy 100ml (1,2),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2478.04 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 92.34 g; Węglowodany ogółem: 302.73 g; Witamina B12: 4.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.48 g; suma cukrów prostych: 78.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.63 g; Magnez: 348.04 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A: 2814.91 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 502.02 mg; Witamina E: 15.71 mg; Sód: 2327.34 mg; Wapń: 1361.47 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), ryż brązowy gotowany 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.99 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 93.94 g; Węglowodany ogółem: 251.23 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.47 g; suma cukrów prostych: 62.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; Magnez: 254.24 mg; Żelazo: 8.65 mg; Witamina A: 2484.11 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 413.02 mg; Witamina E: 14.74 mg; Sód: 1860.24 mg; Wapń: 1121.87 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Papryka faszerowana mięsem z warzywami 200g (13), ryż brązowy gotowany 200g, Sos pomidorowy 100ml (1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.48 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 268.25 g; Witamina B12: 3.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.14 g; suma cukrów prostych: 77.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Magnez: 416.26 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina A: 3316.97 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 536.47 mg; Witamina E: 17.39 mg; Sód: 2419.90 mg; Wapń: 1340.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 200ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Buraczki gotowane 100g^,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 100g, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2132.98 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 174.99 g; Witamina B12: 6.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.19 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g; Magnez: 355.80 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 1736.19 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 122.84 mg; Witamina E: 8.75 mg; Sód: 1926.97 mg; Wapń: 1197.33 mg;

środa 2026-10-07 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 60g , ser capresi 40g (2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Ryż z mięsem drobiowym i duszonymi warzywami 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2414.77 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; Witamina B12: 4.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.14 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Błonnik pokarmowy: 18.68 g; Magnez: 256.70 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A: 2223.80 mg; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 168.29 mg; Witamina E: 12.84 mg; Sód: 3091.64 mg; Wapń: 1239.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-08		
Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), ser capresi 40g (2), brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), Kompot b/c 300g, ziemniaki gotowane 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, ogórek kiszony 90g , roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2681.22 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 94.69 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; Witamina B12: 4.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.94 g; suma cukrów prostych: 64.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Magnez: 456.69 mg; Żelazo: 15.22 mg; Witamina A: 1013.31 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 96.07 mg; Witamina E: 10.26 mg; Sód: 4178.89 mg; Wapń: 1155.20 mg;

czwartek 2026-10-08		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g , Sałata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.05 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 94.19 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; Witamina B12: 4.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.75 g; suma cukrów prostych: 60.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g; Magnez: 319.65 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina A: 1263.50 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 113.22 mg; Witamina E: 10.88 mg; Sód: 4525.26 mg; Wapń: 1010.95 mg;

czwartek 2026-10-08		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 80g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2464.32 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 89.18 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.02 g; suma cukrów prostych: 56.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Magnez: 467.94 mg; Żelazo: 14.94 mg; Witamina A: 775.21 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 137.17 mg; Witamina E: 9.20 mg; Sód: 5875.29 mg; Wapń: 890.85 mg;

czwartek 2026-10-08		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), ser capresi 40g (2), brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), kotlet schabowy 130g (1,3), Kompot b/c 300g, ziemniaki gotowane 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2816.69 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 100.31 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; Witamina B12: 4.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.90 g; suma cukrów prostych: 68.08 g; Błonnik pokarmowy: 32.36 g; Magnez: 416.19 mg; Żelazo: 15.72 mg; Witamina A: 1171.44 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 116.28 mg; Witamina E: 11.64 mg; Sód: 3336.89 mg; Wapń: 1162.66 mg;

czwartek 2026-10-08		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kompot b/c 300g, Sałata zielona z jogurtem (2) 120g, ziemniaki gotowane 200g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.05 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; Witamina B12: 4.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.80 g; suma cukrów prostych: 63.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g; Magnez: 327.65 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A: 1370.50 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 136.22 mg; Witamina E: 12.10 mg; Sód: 4533.26 mg; Wapń: 1019.95 mg;

czwartek 2026-10-08		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, Sałata zielona z jogurtem (2) 120g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2096.15 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; Witamina B12: 3.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.46 g; suma cukrów prostych: 62.78 g; Błonnik pokarmowy: 18.38 g; Magnez: 314.25 mg; Żelazo: 9.55 mg; Witamina A: 1281.20 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 136.08 mg; Witamina E: 8.96 mg; Sód: 1316.96 mg; Wapń: 990.36 mg;

czwartek 2026-10-08		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), ser capresi 40g (2), brzoskwinia 1szt 120g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), 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), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2781.42 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 102.49 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; Witamina B12: 5.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.34 g; suma cukrów prostych: 64.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.03 g; Magnez: 465.99 mg; Żelazo: 15.43 mg; Witamina A: 1096.11 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 96.07 mg; Witamina E: 10.38 mg; Sód: 4349.89 mg; Wapń: 1397.30 mg;

czwartek 2026-10-08		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), ser żółty 30g (2), brzoskwinia 1szt 120g, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g , sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, ogórek kiszony 90g , roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2422.62 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 103.37 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; Witamina B12: 4.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.25 g; suma cukrów prostych: 53.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Magnez: 352.99 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina A: 1077.11 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 94.07 mg; Witamina E: 10.23 mg; Sód: 3608.89 mg; Wapń: 1179.50 mg;

czwartek 2026-10-08		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 80g, kielbasa szynkowa dębowa 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	ogórkowa z ziem. 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, sałatka z buraków 150g(3,11,13),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.52 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 56.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Magnez: 462.84 mg; Żelazo: 15.00 mg; Witamina A: 692.41 mg; Witamina B6: 3.19 mg; Witamina C: 137.17 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 5908.89 mg; Wapń: 650.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-10-08		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250g, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 250ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Masło 15g*(2),	herbata bez cukru 250g, Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Ryżowa 250ml (2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2168.66 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 117.37 g; Węglowodany ogółem: 154.37 g; Witamina B12: 5.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.01 g; suma cukrów prostych: 56.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.38 g; Magnez: 285.67 mg; Żelazo: 9.36 mg; Witamina A: 3365.95 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 101.27 mg; Witamina E: 8.83 mg; Sód: 1945.16 mg; Wapń: 867.86 mg;

czwartek 2026-10-08		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g (2), brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szynka na kartki 50g*, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g , Salata zielona z jogurtem (2) 120g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2692.65 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 113.28 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; Witamina B12: 5.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.23 g; suma cukrów prostych: 62.09 g; Błonnik pokarmowy: 17.92 g; Magnez: 328.95 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A: 1267.20 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 113.22 mg; Witamina E: 11.09 mg; Sód: 4972.96 mg; Wapń: 1064.35 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-09 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),	barszcz ukraiński 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)*,	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]: 2539.44 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; Witamina B12: 8.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.92 g; suma cukrów prostych: 92.28 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; Magnez: 522.67 mg; Żelazo: 18.73 mg; Witamina A: 2861.05 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 158.05 mg; Witamina E: 11.09 mg; Sód: 2890.90 mg; Wapń: 1268.90 mg;

piątek 2026-10-09 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),	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]: 2467.95 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 84.56 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; Witamina B12: 8.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.65 g; suma cukrów prostych: 122.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.06 g; Magnez: 361.31 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 2979.13 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 155.92 mg; Witamina E: 10.96 mg; Sód: 2598.06 mg; Wapń: 1245.18 mg;

piątek 2026-10-09 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,	barszcz ukraiński 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)*,	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]: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; Witamina B12: 8.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.93 g; suma cukrów prostych: 74.14 g; Błonnik pokarmowy: 44.12 g; Magnez: 531.49 mg; Żelazo: 18.54 mg; Witamina A: 2833.91 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 162.98 mg; Witamina E: 9.54 mg; Sód: 2583.84 mg; Wapń: 1080.27 mg;

piątek 2026-10-09 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),	barszcz ukraiński 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)*,	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]: 2614.89 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; Witamina B12: 8.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.20 g; suma cukrów prostych: 100.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.92 g; Magnez: 533.58 mg; Żelazo: 19.18 mg; Witamina A: 3012.87 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 168.95 mg; Witamina E: 11.53 mg; Sód: 3174.54 mg; Wapń: 1283.45 mg;

piątek 2026-10-09 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),	barszcz ukraiński 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]: 2674.14 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 85.53 g; Węglowodany ogółem: 373.59 g; Witamina B12: 8.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.77 g; suma cukrów prostych: 124.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.58 g; Magnez: 465.61 mg; Żelazo: 16.85 mg; Witamina A: 2979.13 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 158.32 mg; Witamina E: 11.09 mg; Sód: 2605.67 mg; Wapń: 1339.69 mg;

piątek 2026-10-09		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), 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]: 2135.99 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 54.28 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; Witamina B12: 7.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; suma cukrów prostych: 108.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; Magnez: 312.74 mg; Żelazo: 9.55 mg; Witamina A: 1696.12 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 141.70 mg; Witamina E: 9.07 mg; Sód: 1605.39 mg; Wapń: 1008.08 mg;

piątek 2026-10-09		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 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),	barszcz ukraiński 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)*,	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]: 2801.44 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 107.71 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; Witamina B12: 8.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.28 g; suma cukrów prostych: 94.24 g; Błonnik pokarmowy: 42.03 g; Magnez: 522.87 mg; Żelazo: 18.73 mg; Witamina A: 3112.25 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 158.85 mg; Witamina E: 11.97 mg; Sód: 2883.50 mg; Wapń: 1168.50 mg;

piątek 2026-10-09		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślane 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, miód 1 szt.(25g), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	barszcz ukraiński 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]: 2578.72 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 77.07 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; Witamina B12: 7.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.67 g; suma cukrów prostych: 140.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Magnez: 443.26 mg; Żelazo: 17.00 mg; Witamina A: 2827.17 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 160.53 mg; Witamina E: 12.25 mg; Sód: 2157.87 mg; Wapń: 959.89 mg;

piątek 2026-10-09		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,	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)*,	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]: 2102.82 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 65.06 g; Węglowodany ogółem: 264.63 g; Witamina B12: 8.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82 g; suma cukrów prostych: 72.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; Magnez: 434.19 mg; Żelazo: 14.45 mg; Witamina A: 2833.91 mg; Witamina B6: 2.75 mg; Witamina C: 161.58 mg; Witamina E: 9.41 mg; Sód: 2601.23 mg; Wapń: 1052.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-10-09		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 250g, 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 2026-10-09		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 homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, miód 2szt. (50g), szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	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), 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]: 2571.45 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; Witamina B12: 8.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.53 g; suma cukrów prostych: 139.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Magnez: 360.51 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 2918.33 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 156.62 mg; Witamina E: 10.83 mg; Sód: 2247.66 mg; Wapń: 1169.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-10 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , sałatka z selera z jabłkiem 150g(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]: 2316.25 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; suma cukrów prostych: 83.86 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Magnez: 403.37 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina A: 1324.20 mg; Witamina B6: 3.72 mg; Witamina C: 245.62 mg; Witamina E: 12.66 mg; Sód: 2319.74 mg; Wapń: 952.74 mg;

sobota 2026-10-10 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^,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (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]: 2234.88 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Magnez: 327.01 mg; Żelazo: 9.24 mg; Witamina A: 3167.35 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 101.25 mg; Witamina E: 11.72 mg; Sód: 1720.70 mg; Wapń: 887.75 mg;

sobota 2026-10-10 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(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]: 2217.25 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Magnez: 400.07 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A: 1320.40 mg; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 242.62 mg; Witamina E: 12.65 mg; Sód: 2207.24 mg; Wapń: 852.54 mg;

sobota 2026-10-10 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(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]: 2394.25 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 65.69 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49 g; suma cukrów prostych: 83.86 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Magnez: 403.37 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina A: 1324.20 mg; Witamina B6: 3.72 mg; Witamina C: 245.62 mg; Witamina E: 12.66 mg; Sód: 2319.74 mg; Wapń: 952.74 mg;

sobota 2026-10-10 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^,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), ziemniaki gotowane 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2234.88 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; suma cukrów prostych: 70.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Magnez: 327.01 mg; Żelazo: 9.24 mg; Witamina A: 3167.35 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 101.25 mg; Witamina E: 11.72 mg; Sód: 1720.70 mg; Wapń: 887.75 mg;

sobota 2026-10-10 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^,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), 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]: 2052.88 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.83 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; Magnez: 325.96 mg; Żelazo: 9.16 mg; Witamina A: 3085.95 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 101.25 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 1719.70 mg; Wapń: 885.20 mg;

sobota 2026-10-10 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(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]: 2365.25 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 65.30 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; Witamina B12: 3.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.63 g; suma cukrów prostych: 85.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Magnez: 407.87 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina A: 1326.70 mg; Witamina B6: 3.76 mg; Witamina C: 245.62 mg; Witamina E: 12.66 mg; Sód: 2340.24 mg; Wapń: 1000.74 mg;

sobota 2026-10-10 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),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(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]: 2118.73 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 68.67 g; Węglowodany ogółem: 269.66 g; Witamina B12: 2.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82 g; suma cukrów prostych: 67.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Magnez: 286.67 mg; Żelazo: 8.37 mg; Witamina A: 912.44 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 113.32 mg; Witamina E: 10.12 mg; Sód: 1954.68 mg; Wapń: 761.40 mg;

sobota 2026-10-10 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,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), ziemniaki 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(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]: 2217.25 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35 g; suma cukrów prostych: 73.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Magnez: 400.07 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A: 1320.40 mg; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 242.62 mg; Witamina E: 12.65 mg; Sód: 2207.24 mg; Wapń: 852.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-10-10 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250g, 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 250g, 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 2026-10-10 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^,	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (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]: 2402.88 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 81.67 g; Węglowodany ogółem: 291.30 g; Witamina B12: 3.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.22 g; suma cukrów prostych: 70.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Magnez: 341.41 mg; Żelazo: 9.80 mg; Witamina A: 3260.15 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 101.25 mg; Witamina E: 12.00 mg; Sód: 2452.10 mg; Wapń: 1044.15 mg;

Dietetyk

.....