

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), 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]: 2232.06 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 84.01 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.26 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Magnez: 427.43 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A: 1248.97 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 122.59 mg; Witamina E: 8.77 mg; Sód: 3690.75 mg; Wapń: 1320.03 mg;

niedziela 2026-11-01 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.25 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.49 g; suma cukrów prostych: 105.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Magnez: 336.47 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 1870.10 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 200.33 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 2198.04 mg; Wapń: 1092.38 mg;

niedziela 2026-11-01 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 2026-11-01 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), 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]: 2282.06 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 86.01 g; Węglowodany ogółem: 269.04 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.45 g; suma cukrów prostych: 61.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Magnez: 437.43 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina A: 1264.97 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 122.59 mg; Witamina E: 8.80 mg; Sód: 3728.75 mg; Wapń: 1423.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-11-01		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)^, 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*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.25 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.49 g; suma cukrów prostych: 105.10 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Magnez: 336.47 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 1870.10 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 200.33 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 2198.04 mg; Wapń: 1092.38 mg;

niedziela 2026-11-01		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2082.15 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 54.33 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; Witamina B12: 3.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66 g; suma cukrów prostych: 105.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Magnez: 332.97 mg; Żelazo: 9.19 mg; Witamina A: 1756.50 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 200.33 mg; Witamina E: 10.27 mg; Sód: 1714.04 mg; Wapń: 1078.99 mg;

niedziela 2026-11-01		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), 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), 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]: 2267.46 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; Witamina B12: 3.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.78 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; Magnez: 431.63 mg; Żelazo: 12.67 mg; Witamina A: 1248.97 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 122.59 mg; Witamina E: 8.84 mg; Sód: 3895.35 mg; Wapń: 1321.53 mg;

niedziela 2026-11-01		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), filet 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 2026-11-01		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, 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]: 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 2026-11-01		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 2026-11-01		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(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*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2306.45 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.80 g; suma cukrów prostych: 83.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; Magnez: 335.97 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A: 1541.60 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 189.63 mg; Witamina E: 9.77 mg; Sód: 1857.54 mg; Wapń: 1151.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-02 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, 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 , surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), 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]: 2712.21 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 78.62 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; Witamina B12: 6.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.03 g; suma cukrów prostych: 85.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Magnez: 435.24 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina A: 1584.90 mg; Witamina B6: 4.09 mg; Witamina C: 234.31 mg; Witamina E: 10.74 mg; Sód: 4353.55 mg; Wapń: 994.57 mg;

poniedziałek 2026-11-02 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 2026-11-02 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), gruszka 1 szt.150g, 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 , surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (11,13), 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]: 2525.91 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 86.05 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; Witamina B12: 6.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.50 g; suma cukrów prostych: 71.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Magnez: 446.44 mg; Żelazo: 15.54 mg; Witamina A: 1185.30 mg; Witamina B6: 3.73 mg; Witamina C: 107.01 mg; Witamina E: 8.94 mg; Sód: 4436.85 mg; Wapń: 993.97 mg;

poniedziałek 2026-11-02 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), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, 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 , surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), 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]: 2772.21 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; Witamina B12: 7.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.22 g; suma cukrów prostych: 89.29 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Magnez: 452.24 mg; Żelazo: 15.34 mg; Witamina A: 1600.90 mg; Witamina B6: 4.15 mg; Witamina C: 235.31 mg; Witamina E: 10.77 mg; Sód: 4416.55 mg; Wapń: 1164.57 mg;

poniedziałek 2026-11-02 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 2026-11-02		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)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, 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]: 1976.26 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40 g; suma cukrów prostych: 75.98 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g; Magnez: 270.42 mg; Żelazo: 8.03 mg; Witamina A: 2775.35 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 135.54 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 1943.11 mg; Wapń: 871.88 mg;

poniedziałek 2026-11-02		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), gruszka 1 szt.150g, 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 , surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), 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]: 2768.71 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; Witamina B12: 6.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; suma cukrów prostych: 85.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.79 g; Magnez: 435.24 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina A: 1584.90 mg; Witamina B6: 4.09 mg; Witamina C: 234.31 mg; Witamina E: 10.74 mg; Sód: 4353.55 mg; Wapń: 994.57 mg;

poniedziałek 2026-11-02		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, gruszka 1 szt.150g, 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 , surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (11,13), 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]: 2449.21 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 89.73 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; Witamina B12: 6.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.90 g; suma cukrów prostych: 70.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Magnez: 316.84 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A: 1277.30 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 122.41 mg; Witamina E: 9.28 mg; Sód: 3957.95 mg; Wapń: 812.57 mg;

poniedziałek 2026-11-02		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), gruszka 1 szt.150g, 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 , surówka z kapusty kiszzonej z buraczkami 150g (11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2525.91 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 86.05 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; Witamina B12: 6.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.50 g; suma cukrów prostych: 71.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Magnez: 446.44 mg; Żelazo: 15.54 mg; Witamina A: 1185.30 mg; Witamina B6: 3.73 mg; Witamina C: 107.01 mg; Witamina E: 8.94 mg; Sód: 4436.85 mg; Wapń: 993.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-11-02		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 2026-11-02		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 2026-11-03 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), 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), schab na kartki 50g*, Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.10 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; Witamina B12: 5.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.39 g; suma cukrów prostych: 81.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Magnez: 341.81 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A: 1750.52 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 196.02 mg; Witamina E: 11.98 mg; Sód: 2590.60 mg; Wapń: 1097.50 mg;

wtorek 2026-11-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt., Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana gotowana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2594.67 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; Witamina B12: 5.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; suma cukrów prostych: 153.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Magnez: 325.19 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina A: 1502.40 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 118.46 mg; Witamina E: 9.10 mg; Sód: 2303.50 mg; Wapń: 1062.90 mg;

wtorek 2026-11-03 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), 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), schab na kartki 50g*, 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]: 2252.50 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 277.16 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; suma cukrów prostych: 53.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.73 g; Magnez: 359.12 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina A: 1703.20 mg; Witamina B6: 2.65 mg; Witamina C: 198.43 mg; Witamina E: 10.36 mg; Sód: 2432.54 mg; Wapń: 1065.18 mg;

wtorek 2026-11-03 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), 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), schab na kartki 50g*, 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]: 2512.90 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 76.24 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; Witamina B12: 5.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.96 g; suma cukrów prostych: 82.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Magnez: 341.81 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A: 1750.52 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 196.02 mg; Witamina E: 11.98 mg; Sód: 2590.60 mg; Wapń: 1097.50 mg;

wtorek 2026-11-03 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)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie 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)^, schab na kartki 50g*, roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2199.76 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 70.37 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 77.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.26 g; Magnez: 302.68 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina A: 1277.12 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 76.73 mg; Witamina E: 7.55 mg; Sód: 2224.19 mg; Wapń: 1007.23 mg;

wtorek 2026-11-03		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Masło 10g(2), Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), 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)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1960.66 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 57.67 g; Węglowodany ogółem: 287.95 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.29 g; suma cukrów prostych: 76.70 g; Błonnik pokarmowy: 17.53 g; Magnez: 252.08 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: 1738.59 mg; Wapń: 972.74 mg;

wtorek 2026-11-03		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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), 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), schab na kartki 50g*, Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2500.30 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 82.69 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g; Witamina B12: 5.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.79 g; suma cukrów prostych: 81.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Magnez: 351.11 mg; Żelazo: 12.94 mg; Witamina A: 1833.32 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 196.02 mg; Witamina E: 12.09 mg; Sód: 2761.60 mg; Wapń: 1339.60 mg;

wtorek 2026-11-03		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), pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), 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), schab na kartki 50g*, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2321.23 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 81.50 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; Witamina B12: 5.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.32 g; suma cukrów prostych: 72.35 g; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; Magnez: 328.23 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina A: 2179.65 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 205.89 mg; Witamina E: 14.39 mg; Sód: 2928.88 mg; Wapń: 944.65 mg;

wtorek 2026-11-03		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., pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), 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), schab na kartki 50g*, 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]: 2302.53 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 77.57 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; Witamina B12: 5.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.28 g; suma cukrów prostych: 51.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.37 g; Magnez: 356.83 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina A: 1934.45 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 235.97 mg; Witamina E: 11.88 mg; Sód: 2494.58 mg; Wapń: 1125.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-11-03 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 2026-11-03 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), 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]: 2700.97 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 387.63 g; Witamina B12: 4.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.50 g; suma cukrów prostych: 174.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Magnez: 336.19 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina A: 1624.40 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 119.16 mg; Witamina E: 9.69 mg; Sód: 2935.50 mg; Wapń: 1152.40 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-11-04 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, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz po cygańsku 250g (1,11,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), 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]: 2638.29 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 90.74 g; Węglowodany ogółem: 293.36 g; Witamina B12: 3.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.42 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Magnez: 369.93 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina A: 1288.76 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 273.82 mg; Witamina E: 12.05 mg; Sód: 2483.17 mg; Wapń: 1262.52 mg;

środa 2026-11-04 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, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz drobiowy 250g (1,13), Ryż gotowany 200g, brokuły z wody 150g, 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]: 2358.28 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.53 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Magnez: 256.38 mg; Żelazo: 8.26 mg; Witamina A: 1946.50 mg; Witamina B6: 1.75 mg; Witamina C: 183.09 mg; Witamina E: 13.00 mg; Sód: 2022.19 mg; Wapń: 1121.48 mg;

środa 2026-11-04 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), Banan 1 szt 200g, filet pieczony z indyka 30g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz po cygańsku 250g (1,11,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.89 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 248.19 g; Witamina B12: 4.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.51 g; suma cukrów prostych: 69.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Magnez: 412.54 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina A: 1490.38 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 282.73 mg; Witamina E: 12.94 mg; Sód: 3042.31 mg; Wapń: 1341.87 mg;

środa 2026-11-04 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, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz po cygańsku 250g (1,11,13), kasza jaglana gotowana 200g , surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2477.49 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 90.67 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; Witamina B12: 4.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.22 g; suma cukrów prostych: 75.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; Magnez: 344.13 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A: 1304.76 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 274.82 mg; Witamina E: 12.01 mg; Sód: 2547.77 mg; Wapń: 1426.82 mg;

środa 2026-11-04 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, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz drobiowy 250g (1,13), Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300g, brokuły z wody 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.08 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 300.29 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.02 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Magnez: 248.88 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A: 1406.00 mg; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 183.09 mg; Witamina E: 11.29 mg; Sód: 1448.69 mg; Wapń: 1086.98 mg;

środa 2026-11-04 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, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rozspanka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, Ryż gotowany 200g, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.90 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; Witamina B12: 3.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; suma cukrów prostych: 69.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; Magnez: 275.95 mg; Żelazo: 8.38 mg; Witamina A: 1316.40 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 182.09 mg; Witamina E: 8.70 mg; Sód: 1460.05 mg; Wapń: 920.55 mg;

środa 2026-11-04 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), Banan 1 szt 200g, papryka świeża 90g , rozspanka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz po cygańsku 250g (1,11,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), 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]: 2748.29 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 99.94 g; Węglowodany ogółem: 294.84 g; Witamina B12: 4.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.82 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Magnez: 378.73 mg; Żelazo: 10.96 mg; Witamina A: 1381.56 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 273.82 mg; Witamina E: 12.25 mg; Sód: 2869.57 mg; Wapń: 1416.92 mg;

środa 2026-11-04 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , Banan 1 szt 200g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, rozspanka 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz po cygańsku 250g (1,11,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2502.24 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 101.54 g; Węglowodany ogółem: 243.34 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.80 g; suma cukrów prostych: 55.12 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; Magnez: 284.93 mg; Żelazo: 8.92 mg; Witamina A: 1050.76 mg; Witamina B6: 1.89 mg; Witamina C: 184.82 mg; Witamina E: 11.28 mg; Sód: 2402.47 mg; Wapń: 1177.32 mg;

środa 2026-11-04 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), Banan 1 szt 200g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , rozspanka 10g,	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Gulasz po cygańsku 250g (1,11,13), Kasza gryczana gotowana 200 g, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, ogórek świeży 90g ,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.49 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; Witamina B12: 4.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.51 g; suma cukrów prostych: 69.04 g; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; Magnez: 412.54 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina A: 1490.38 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 282.73 mg; Witamina E: 12.94 mg; Sód: 3042.31 mg; Wapń: 1341.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-11-04 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^,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 100g, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 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 2026-11-04 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 , Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz drobiowy 250g (1,13), Ryż gotowany 200g, brokuły z wody 150g, 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]: 2529.08 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; Witamina B12: 4.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.93 g; suma cukrów prostych: 67.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.69 g; Magnez: 265.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Witamina A: 2039.30 mg; Witamina B6: 1.81 mg; Witamina C: 183.09 mg; Witamina E: 13.20 mg; Sód: 2408.59 mg; Wapń: 1275.88 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-11-05 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, 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 , roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2636.72 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 360.98 g; Witamina B12: 4.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.72 g; suma cukrów prostych: 72.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Magnez: 447.38 mg; Żelazo: 14.86 mg; Witamina A: 810.33 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 106.90 mg; Witamina E: 9.67 mg; Sód: 3812.45 mg; Wapń: 1044.12 mg;

czwartek 2026-11-05 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g , szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2467.20 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 95.00 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.64 g; suma cukrów prostych: 61.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Magnez: 361.65 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina A: 1919.80 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 179.63 mg; Witamina E: 12.48 mg; Sód: 4914.25 mg; Wapń: 1020.93 mg;

czwartek 2026-11-05 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*, jabłko deserowe 1szt. 153g, 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, 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]: 2492.82 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.99 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Magnez: 460.53 mg; Żelazo: 15.08 mg; Witamina A: 775.73 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 104.04 mg; Witamina E: 9.79 mg; Sód: 5875.15 mg; Wapń: 876.97 mg;

czwartek 2026-11-05 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), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, 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, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2772.19 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 376.00 g; Witamina B12: 4.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.68 g; suma cukrów prostych: 75.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Magnez: 406.88 mg; Żelazo: 15.36 mg; Witamina A: 968.46 mg; Witamina B6: 3.26 mg; Witamina C: 127.12 mg; Witamina E: 11.05 mg; Sód: 2970.45 mg; Wapń: 1051.58 mg;

czwartek 2026-11-05 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)^, szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, 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, szpinak gotowany 150g (2), ziemniaki gotowane 200g ,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.20 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; Witamina B12: 4.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.69 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.91 g; Magnez: 369.65 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina A: 2026.80 mg; Witamina B6: 3.41 mg; Witamina C: 202.63 mg; Witamina E: 13.70 mg; Sód: 4922.25 mg; Wapń: 1029.93 mg;

czwartek 2026-11-05		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*, mus warzywno-owocowy 100g, 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, szpinak gotowany 150g (2),	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]: 2115.30 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.35 g; suma cukrów prostych: 63.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.23 g; Magnez: 356.25 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A: 1937.50 mg; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 202.49 mg; Witamina E: 10.57 mg; Sód: 1705.95 mg; Wapń: 1000.34 mg;

czwartek 2026-11-05		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), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, 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]: 2736.92 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 93.92 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; Witamina B12: 5.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.12 g; suma cukrów prostych: 72.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; Magnez: 456.68 mg; Żelazo: 15.07 mg; Witamina A: 893.13 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 106.90 mg; Witamina E: 9.78 mg; Sód: 3983.45 mg; Wapń: 1286.22 mg;

czwartek 2026-11-05		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, 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]: 2378.12 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 94.79 g; Węglowodany ogółem: 284.91 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.03 g; suma cukrów prostych: 60.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; Magnez: 343.68 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina A: 874.13 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 104.90 mg; Witamina E: 9.63 mg; Sód: 3242.45 mg; Wapń: 1068.42 mg;

czwartek 2026-11-05		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*, jabłko deserowe 1szt. 153g, 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]: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.11 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Magnez: 455.43 mg; Żelazo: 15.14 mg; Witamina A: 692.93 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 104.04 mg; Witamina E: 9.74 mg; Sód: 5908.75 mg; Wapń: 636.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-11-05		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 2026-11-05		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szynka na kartki 50g*, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g , szpinak gotowany 150g (2), 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]: 2711.80 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz: 114.09 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Witamina B12: 4.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.13 g; suma cukrów prostych: 62.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Magnez: 370.95 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina A: 1923.50 mg; Witamina B6: 3.37 mg; Witamina C: 179.63 mg; Witamina E: 12.70 mg; Sód: 5361.95 mg; Wapń: 1074.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-11-06 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), kiwi 1szt. 80g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Sos grecki 150g (1,2,13)*, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.55 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 78.13 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; Witamina B12: 7.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.43 g; suma cukrów prostych: 67.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Magnez: 410.28 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 2834.03 mg; Witamina B6: 2.70 mg; Witamina C: 178.87 mg; Witamina E: 10.29 mg; Sód: 2834.48 mg; Wapń: 1049.22 mg;

piątek 2026-11-06 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), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Sos grecki 150g (1,2,13)*, Kompot b/c 300g,	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 b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.95 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; Witamina B12: 8.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.77 g; suma cukrów prostych: 116.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Magnez: 346.31 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A: 2960.13 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 146.02 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 2551.06 mg; Wapń: 1111.18 mg;

piątek 2026-11-06 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 czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 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]: 2083.52 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 64.16 g; Węglowodany ogółem: 262.95 g; Witamina B12: 8.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.28 g; suma cukrów prostych: 71.97 g; Błonnik pokarmowy: 34.60 g; Magnez: 426.69 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina A: 2826.41 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 160.58 mg; Witamina E: 9.40 mg; Sód: 2574.38 mg; Wapń: 980.81 mg;

piątek 2026-11-06 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), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), kiwi 1szt. 80g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.00 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 292.33 g; Witamina B12: 7.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.70 g; suma cukrów prostych: 75.25 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; Magnez: 421.19 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina A: 2985.85 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 189.78 mg; Witamina E: 10.73 mg; Sód: 3118.12 mg; Wapń: 1063.77 mg;

piątek 2026-11-06 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 czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.65 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 82.16 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; Witamina B12: 8.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.23 g; suma cukrów prostych: 116.54 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Magnez: 345.81 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina A: 2952.63 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 146.02 mg; Witamina E: 10.87 mg; Sód: 2549.21 mg; Wapń: 1106.23 mg;

piątek 2026-11-06 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2074.99 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; Witamina B12: 7.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 102.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; Magnez: 297.74 mg; Żelazo: 9.35 mg; Witamina A: 1677.12 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 131.80 mg; Witamina E: 9.00 mg; Sód: 1558.39 mg; Wapń: 874.08 mg;

piątek 2026-11-06 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), Serek fromage 80g (2), kiwi 1szt. 80g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.55 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 103.63 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; Witamina B12: 6.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.19 g; suma cukrów prostych: 69.07 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Magnez: 407.28 mg; Żelazo: 12.29 mg; Witamina A: 2906.03 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 179.67 mg; Witamina E: 10.64 mg; Sód: 3072.48 mg; Wapń: 1056.22 mg;

piątek 2026-11-06 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), mus warzywno-owocowy 100g, szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.83 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Witamina B12: 7.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.14 g; suma cukrów prostych: 103.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Magnez: 322.21 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina A: 2800.67 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 147.88 mg; Witamina E: 12.04 mg; Sód: 2099.56 mg; Wapń: 725.08 mg;

piątek 2026-11-06 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), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 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 2026-11-06 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 b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.43 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 91.37 g; Węglowodany ogółem: 212.26 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.77 g; suma cukrów prostych: 43.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Magnez: 365.05 mg; Żelazo: 9.55 mg; Witamina A: 2206.09 mg; Witamina B6: 3.72 mg; Witamina C: 192.08 mg; Witamina E: 7.33 mg; Sód: 753.94 mg; Wapń: 962.36 mg;

piątek 2026-11-06 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), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2510.45 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 78.31 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; Witamina B12: 8.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 133.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; Magnez: 345.51 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A: 2899.33 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 146.72 mg; Witamina E: 10.76 mg; Sód: 2200.66 mg; Wapń: 1035.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-11-07 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z ananasem 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]: 2590.00 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 358.94 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.49 g; suma cukrów prostych: 96.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Magnez: 367.02 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina A: 1205.46 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 199.61 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 2017.50 mg; Wapń: 1012.54 mg;

sobota 2026-11-07 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), 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)^, schab na kartki 50g*, pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.25 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 64.87 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; suma cukrów prostych: 76.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Magnez: 259.67 mg; Żelazo: 8.35 mg; Witamina A: 2711.65 mg; Witamina B6: 1.66 mg; Witamina C: 82.49 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 1645.74 mg; Wapń: 933.04 mg;

sobota 2026-11-07 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), makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z ananasem 150g , Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(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]: 2277.16 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 61.37 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 85.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Magnez: 279.87 mg; Żelazo: 8.88 mg; Witamina A: 1285.45 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 200.75 mg; Witamina E: 10.97 mg; Sód: 1818.39 mg; Wapń: 841.69 mg;

sobota 2026-11-07 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), makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z ananasem 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]: 2454.16 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06 g; suma cukrów prostych: 96.06 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Magnez: 283.17 mg; Żelazo: 8.39 mg; Witamina A: 1289.25 mg; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 203.75 mg; Witamina E: 10.99 mg; Sód: 1930.89 mg; Wapń: 941.89 mg;

sobota 2026-11-07 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), 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)^, schab na kartki 50g*, 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]: 2205.25 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 64.87 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; suma cukrów prostych: 76.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Magnez: 259.67 mg; Żelazo: 8.35 mg; Witamina A: 2711.65 mg; Witamina B6: 1.66 mg; Witamina C: 82.49 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 1645.74 mg; Wapń: 933.04 mg;

sobota 2026-11-07 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), makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, surówka z marchewki z ananasem 150g , Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 81.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.04 g; Magnez: 242.17 mg; Żelazo: 7.68 mg; Witamina A: 838.65 mg; Witamina B6: 1.49 mg; Witamina C: 74.45 mg; Witamina E: 8.06 mg; Sód: 1564.44 mg; Wapń: 894.24 mg;

sobota 2026-11-07 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), makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z ananasem 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]: 2425.16 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 61.11 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; Witamina B12: 4.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.20 g; suma cukrów prostych: 97.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; Magnez: 287.67 mg; Żelazo: 8.49 mg; Witamina A: 1291.75 mg; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 203.75 mg; Witamina E: 10.99 mg; Sód: 1951.39 mg; Wapń: 989.89 mg;

sobota 2026-11-07 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), makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z ananasem 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]: 2138.74 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 64.49 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; Witamina B12: 3.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.39 g; suma cukrów prostych: 69.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.06 g; Magnez: 166.47 mg; Żelazo: 5.73 mg; Witamina A: 877.49 mg; Witamina B6: 1.28 mg; Witamina C: 71.45 mg; Witamina E: 8.45 mg; Sód: 1565.73 mg; Wapń: 750.45 mg;

sobota 2026-11-07 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), makaron razowy gotowany z serem b/c 350g.(1,2), surówka z marchewki z ananasem 150g , Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(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]: 2277.16 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 61.37 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 85.27 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; Magnez: 279.87 mg; Żelazo: 8.88 mg; Witamina A: 1285.45 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 200.75 mg; Witamina E: 10.97 mg; Sód: 1818.39 mg; Wapń: 841.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-11-07 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 2026-11-07 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), 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)^, schab na kartki 50g*, serek tartare 2 szt. (40g), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2402.85 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.14 g; suma cukrów prostych: 79.32 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Magnez: 276.47 mg; Żelazo: 8.75 mg; Witamina A: 3166.45 mg; Witamina B6: 1.77 mg; Witamina C: 82.49 mg; Witamina E: 10.50 mg; Sód: 2500.34 mg; Wapń: 1142.44 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-11-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, ogórek zielony 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.86 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 68.31 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.10 g; suma cukrów prostych: 62.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Magnez: 332.74 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A: 1057.35 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 113.54 mg; Witamina E: 6.55 mg; Sód: 2507.29 mg; Wapń: 940.12 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.57 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 273.31 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.43 g; suma cukrów prostych: 76.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; Magnez: 299.04 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 1402.30 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 122.28 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2268.40 mg; Wapń: 1180.35 mg;

niedziela 2026-11-08 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 40g, kiwi 1szt. 80g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), ogórek zielony 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.59 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 73.73 g; Węglowodany ogółem: 248.42 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; suma cukrów prostych: 50.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Magnez: 374.43 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina A: 1303.46 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 139.71 mg; Witamina E: 6.50 mg; Sód: 2300.32 mg; Wapń: 870.90 mg;

niedziela 2026-11-08 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, ogórek zielony 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.86 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Magnez: 342.74 mg; Żelazo: 9.69 mg; Witamina A: 1073.35 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 113.54 mg; Witamina E: 6.58 mg; Sód: 2545.29 mg; Wapń: 1043.12 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.57 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 273.31 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.43 g; suma cukrów prostych: 76.34 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; Magnez: 299.04 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 1402.30 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 122.28 mg; Witamina E: 8.39 mg; Sód: 2268.40 mg; Wapń: 1180.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-11-08			Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,			rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,
			Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1933.47 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 45.68 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.34 g; suma cukrów prostych: 77.79 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g; Magnez: 291.24 mg; Żelazo: 9.94 mg; Witamina A: 1198.40 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 122.28 mg; Witamina E: 7.58 mg; Sód: 1418.50 mg; Wapń: 1060.56 mg;

niedziela 2026-11-08			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, ogórek zielony 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), serek homo waniliowy 60g (2),			rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,
			chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2223.66 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 281.94 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 70.07 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Magnez: 337.54 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A: 1078.35 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 113.54 mg; Witamina E: 6.60 mg; Sód: 2531.29 mg; Wapń: 991.12 mg;

niedziela 2026-11-08			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, pomidorki koktajlowe 100g^, kakao b/cukru 300ml (1,2),			rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,
			bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
			Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2053.57 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.73 g; suma cukrów prostych: 72.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Magnez: 270.78 mg; Żelazo: 8.30 mg; Witamina A: 1253.99 mg; Witamina B6: 2.61 mg; Witamina C: 125.93 mg; Witamina E: 9.31 mg; Sód: 2071.31 mg; Wapń: 786.40 mg;

niedziela 2026-11-08			Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 40g, kiwi 1szt. 80g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), ogórek zielony 100g,			rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,
			chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),			Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2109.59 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 73.73 g; Węglowodany ogółem: 248.42 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.37 g; suma cukrów prostych: 50.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; Magnez: 374.43 mg; Żelazo: 12.97 mg; Witamina A: 1303.46 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 139.71 mg; Witamina E: 6.50 mg; Sód: 2300.32 mg; Wapń: 870.90 mg;

niedziela 2026-11-08			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,			Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100 g*(1,2),
			herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g^, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
			Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
			Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

Jadłospisy dla oddziałów

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2338.57 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 95.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.36 g; Magnez: 302.74 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina A: 1344.00 mg; Witamina B6: 2.53 mg; Witamina C: 122.98 mg; Witamina E: 8.27 mg; Sód: 1938.50 mg; Wapń: 1152.95 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3042.26 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 102.75 g; Węglowodany ogółem: 402.65 g; Witamina B12: 6.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 74.09 g; Błonnik pokarmowy: 43.27 g; Magnez: 476.71 mg; Żelazo: 17.83 mg; Witamina A: 1844.33 mg; Witamina B6: 3.79 mg; Witamina C: 246.65 mg; Witamina E: 16.40 mg; Sód: 3087.69 mg; Wapń: 946.69 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Sos koperkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.22 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 73.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Magnez: 262.60 mg; Żelazo: 8.43 mg; Witamina A: 3318.55 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 103.22 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 2033.61 mg; Wapń: 868.73 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, papryka świeża 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidorki koktajlowe 90g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka, Mix sałat 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.69 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 73.73 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.32 g; suma cukrów prostych: 71.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Magnez: 386.75 mg; Żelazo: 13.26 mg; Witamina A: 1882.49 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 234.78 mg; Witamina E: 11.59 mg; Sód: 3561.24 mg; Wapń: 850.58 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3102.26 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 104.75 g; Węglowodany ogółem: 408.85 g; Witamina B12: 6.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.14 g; suma cukrów prostych: 78.29 g; Błonnik pokarmowy: 43.27 g; Magnez: 493.71 mg; Żelazo: 17.93 mg; Witamina A: 1860.33 mg; Witamina B6: 3.85 mg; Witamina C: 247.65 mg; Witamina E: 16.43 mg; Sód: 3150.69 mg; Wapń: 1116.69 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1), ziemniaki gotowane 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.22 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 73.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Magnez: 262.60 mg; Żelazo: 8.43 mg; Witamina A: 3318.55 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 103.22 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 2033.61 mg; Wapń: 868.73 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2031.97 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 50.05 g; Węglowodany ogółem: 293.15 g; Witamina B12: 4.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 73.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; Magnez: 252.35 mg; Żelazo: 7.31 mg; Witamina A: 3182.95 mg; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 100.12 mg; Witamina E: 8.23 mg; Sód: 1987.91 mg; Wapń: 850.78 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3091.26 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 103.00 g; Węglowodany ogółem: 404.40 g; Witamina B12: 6.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.09 g; suma cukrów prostych: 75.64 g; Błonnik pokarmowy: 43.27 g; Magnez: 481.21 mg; Żelazo: 17.93 mg; Witamina A: 1846.83 mg; Witamina B6: 3.84 mg; Witamina C: 246.65 mg; Witamina E: 16.41 mg; Sód: 3108.19 mg; Wapń: 994.69 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2813.79 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 115.66 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; Witamina B12: 5.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.24 g; suma cukrów prostych: 58.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Magnez: 360.83 mg; Żelazo: 14.77 mg; Witamina A: 1570.86 mg; Witamina B6: 3.14 mg; Witamina C: 144.46 mg; Witamina E: 15.34 mg; Sód: 2730.17 mg; Wapń: 814.04 mg;

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Sos koperkowy 100g (1), 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]: 2200.54 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g; Witamina B12: 4.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.13 g; suma cukrów prostych: 62.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Magnez: 372.74 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina A: 1228.67 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 85.07 mg; Witamina E: 8.09 mg; Sód: 3309.70 mg; Wapń: 923.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 250ml (2,13), herbata bez cukru 250ml, ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

poniedziałek 2026-11-09 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, Sos koperkowy 100g (1),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2448.02 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 84.49 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; Witamina B12: 4.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.79 g; suma cukrów prostych: 73.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Magnez: 277.40 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A: 3319.75 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 103.22 mg; Witamina E: 9.82 mg; Sód: 2777.81 mg; Wapń: 880.23 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-11-10 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), kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 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), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.70 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 78.53 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.84 g; suma cukrów prostych: 118.90 g; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; Magnez: 412.17 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A: 1194.50 mg; Witamina B6: 3.39 mg; Witamina C: 177.72 mg; Witamina E: 12.47 mg; Sód: 5405.69 mg; Wapń: 1088.42 mg;

wtorek 2026-11-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt 200g, szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.54 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; Witamina B12: 4.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.09 g; suma cukrów prostych: 149.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g; Magnez: 341.22 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina A: 1428.00 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 95.78 mg; Witamina E: 10.64 mg; Sód: 4887.59 mg; Wapń: 1037.33 mg;

wtorek 2026-11-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Banan 1 szt 200g, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g, twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.00 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 77.92 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; Witamina B12: 5.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.10 g; suma cukrów prostych: 94.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Magnez: 429.67 mg; Żelazo: 13.83 mg; Witamina A: 1363.50 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 175.02 mg; Witamina E: 12.13 mg; Sód: 4920.09 mg; Wapń: 935.82 mg;

wtorek 2026-11-10 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb graham 50g (1), kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 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), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.20 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.80 g; suma cukrów prostych: 118.88 g; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; Magnez: 405.97 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina A: 1194.50 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 177.72 mg; Witamina E: 12.38 mg; Sód: 5349.69 mg; Wapń: 1086.22 mg;

wtorek 2026-11-10 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.54 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; Witamina B12: 4.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.09 g; suma cukrów prostych: 149.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.71 g; Magnez: 341.22 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina A: 1428.00 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 95.78 mg; Witamina E: 10.64 mg; Sód: 4887.59 mg; Wapń: 1037.33 mg;

wtorek 2026-11-10		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślan 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt 200g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, sałata zielona z jogurtem 100g (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek 50g(2)^, rosół 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.74 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 59.38 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; Witamina B12: 4.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.09 g; suma cukrów prostych: 148.81 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g; Magnez: 332.62 mg; Żelazo: 8.63 mg; Witamina A: 1339.90 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 95.64 mg; Witamina E: 7.71 mg; Sód: 2098.49 mg; Wapń: 1013.14 mg;

wtorek 2026-11-10		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślan 1 szt.(1,2,3), chleb graham 50g (1), kurczak gotowany premium 50g, ser capresi 40g (2), Banan 1 szt 200g, ogórek świeży 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 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), twaróg krajanka 50g(2), Rządkiwka 90g, herbata 1 torebka, rosół 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2581.20 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 87.61 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; Witamina B12: 4.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; suma cukrów prostych: 118.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Magnez: 414.77 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A: 1287.30 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 177.72 mg; Witamina E: 12.58 mg; Sód: 5736.09 mg; Wapń: 1240.62 mg;

wtorek 2026-11-10		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 50g (1), Rogalik maślan 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g, Banan 1 szt 200g, ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twarożek 50g(2)^, rosół 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.70 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 83.32 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.04 g; suma cukrów prostych: 107.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Magnez: 368.77 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 1379.30 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 190.68 mg; Witamina E: 14.61 mg; Sód: 5207.69 mg; Wapń: 1033.82 mg;

wtorek 2026-11-10		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Banan 1 szt 200g, szynka piastowska 40g (8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g, szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza pęczak 200g.(1), sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rządkiwka 90g, twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, rosół 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.00 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 77.92 g; Węglowodany ogółem: 295.95 g; Witamina B12: 5.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.10 g; suma cukrów prostych: 94.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Magnez: 429.67 mg; Żelazo: 13.83 mg; Witamina A: 1363.50 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 175.02 mg; Witamina E: 12.13 mg; Sód: 4920.09 mg; Wapń: 935.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-11-10 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Szpinakowa z ziemniakami 250ml(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, brokuły z wody 100g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), jarzynka gotowana 100g(13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

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

wtorek 2026-11-10 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 60g , Banan 1 szt 200g, ser capresi 40g (2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), rozponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, Szynka śniadaniowa 50g^,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2732.34 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 93.76 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Witamina B12: 5.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.58 g; suma cukrów prostych: 142.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.81 g; Magnez: 340.02 mg; Żelazo: 9.35 mg; Witamina A: 1483.80 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 95.78 mg; Witamina E: 9.87 mg; Sód: 5150.19 mg; Wapń: 1174.23 mg;

Dietetyk

.....