

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.01 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 358.65 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.56 g; suma cukrów prostych: 66.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Magnez: 437.77 mg; Żelazo: 16.59 mg; Witamina A: 906.80 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 92.83 mg; Witamina E: 8.92 mg; Sód: 5069.57 mg; Wapń: 941.16 mg;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.01 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 70.79 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.48 g; suma cukrów prostych: 59.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Magnez: 305.77 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 669.80 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 90.93 mg; Witamina E: 7.28 mg; Sód: 4485.57 mg; Wapń: 827.16 mg;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg 50g(2)^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab Grzegorza 50g ,	Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.31 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Magnez: 408.77 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina A: 594.30 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 90.83 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 4545.57 mg; Wapń: 840.66 mg;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2277.01 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 70.79 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.48 g; suma cukrów prostych: 59.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Magnez: 305.77 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 669.80 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 90.93 mg; Witamina E: 7.28 mg; Sód: 4485.57 mg; Wapń: 827.16 mg;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.58 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.21 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Magnez: 300.86 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A: 668.48 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 90.92 mg; Witamina E: 7.00 mg; Sód: 4225.24 mg; Wapń: 824.52 mg;

niedziela 2026-01-11 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.58 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; Witamina B12: 3.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.21 g; suma cukrów prostych: 59.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Magnez: 300.86 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A: 668.48 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 90.92 mg; Witamina E: 7.00 mg; Sód: 4225.24 mg; Wapń: 824.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-01-11			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab Grzegorza 50g ,			Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,
			chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2605.51 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.31 g; suma cukrów prostych: 66.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.15 g; Magnez: 437.77 mg; Żelazo: 16.59 mg; Witamina A: 906.80 mg; Witamina B6: 3.25 mg; Witamina C: 92.83 mg; Witamina E: 8.92 mg; Sód: 5069.57 mg; Wapń: 941.16 mg;

niedziela 2026-01-11			Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, Mus warzywno-owocowy 100g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab Grzegorza 50g ,			Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,
			bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.31 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 66.50 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; Witamina B12: 3.06 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.24 g; suma cukrów prostych: 49.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Magnez: 291.27 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina A: 613.30 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 88.93 mg; Witamina E: 7.11 mg; Sód: 4434.07 mg; Wapń: 685.16 mg;

niedziela 2026-01-11			Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg 50g(2)^, gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab Grzegorza 50g ,			Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,			chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, rzodkiew biała 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.31 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.97 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Magnez: 408.77 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina A: 594.30 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 90.83 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 4545.57 mg; Wapń: 840.66 mg;

niedziela 2026-01-11			Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,			Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Krupnik 350ml(1,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), masło 20g* (2),
			Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g,
			Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.78 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 131.95 g; Węglowodany ogółem: 207.90 g; Witamina B12: 6.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 57.41 g; suma cukrów prostych: 99.96 g; Błonnik pokarmowy: 17.13 g; Magnez: 336.56 mg; Żelazo: 10.36 mg; Witamina A: 4241.30 mg; Witamina B6: 3.29 mg; Witamina C: 96.56 mg; Witamina E: 9.48 mg; Sód: 2121.11 mg; Wapń: 1069.08 mg;

niedziela 2026-01-11			Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, twaróg 50g(2)^, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),			Krupnik 350ml(1,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,2,13), ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,
			masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, rukola 10g, herbata 1 torebka, serek homo waniliowy 50g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.01 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; Witamina B12: 4.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.88 g; suma cukrów prostych: 67.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.08 g; Magnez: 314.27 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A: 689.80 mg; Witamina B6: 2.84 mg; Witamina C: 90.93 mg; Witamina E: 7.32 mg; Sód: 4526.07 mg; Wapń: 917.66 mg;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml m (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2710.61 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 427.13 g; Witamina B12: 3.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.01 g; suma cukrów prostych: 99.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Magnez: 468.09 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina A: 3056.10 mg; Witamina B6: 3.67 mg; Witamina C: 178.52 mg; Witamina E: 8.76 mg; Sód: 2923.60 mg; Wapń: 1063.76 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.27 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.35 g; suma cukrów prostych: 96.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Magnez: 343.32 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 2763.10 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 171.78 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 2507.72 mg; Wapń: 915.65 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szynka dębowa 40g (1,2,8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml m (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Sos waniliowy b/c 100ml*, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.72 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.66 g; suma cukrów prostych: 79.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Magnez: 362.52 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina A: 1173.60 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 69.87 mg; Witamina E: 7.51 mg; Sód: 2693.01 mg; Wapń: 1018.16 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.07 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.92 g; suma cukrów prostych: 97.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; Magnez: 343.32 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 2763.10 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 171.78 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 2507.72 mg; Wapń: 915.65 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.27 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.35 g; suma cukrów prostych: 96.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Magnez: 343.32 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 2763.10 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 171.78 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 2507.72 mg; Wapń: 915.65 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2479.27 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 375.06 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.35 g; suma cukrów prostych: 96.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Magnez: 343.32 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A: 2763.10 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 171.78 mg; Witamina E: 7.98 mg; Sód: 2507.72 mg; Wapń: 915.65 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szynka dębowa 40g (1,2,8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml m (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2757.81 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 427.53 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.71 g; suma cukrów prostych: 99.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.43 g; Magnez: 473.69 mg; Żelazo: 15.21 mg; Witamina A: 3056.10 mg; Witamina B6: 3.76 mg; Witamina C: 178.52 mg; Witamina E: 8.84 mg; Sód: 3196.40 mg; Wapń: 1065.76 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szynka dębowa40g (1,2,8),	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml m (1,2,8,13), Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2563.56 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 76.31 g; Węglowodany ogółem: 398.23 g; Witamina B12: 2.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 89.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; Magnez: 447.69 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A: 2997.10 mg; Witamina B6: 3.65 mg; Witamina C: 175.52 mg; Witamina E: 8.66 mg; Sód: 3099.40 mg; Wapń: 808.76 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, szynka dębowa40g (1,2,8), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml m (1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Sos waniliowy b/c 100ml*, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biskvity bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.72 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; Witamina B12: 4.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.66 g; suma cukrów prostych: 79.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Magnez: 362.52 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina A: 1173.60 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 69.87 mg; Witamina E: 7.51 mg; Sód: 2693.01 mg; Wapń: 1018.16 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 100g(13),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.52 kcal; Białko ogółem: 135.05 g; Tłuszcz: 109.74 g; Węglowodany ogółem: 231.82 g; Witamina B12: 6.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.98 g; suma cukrów prostych: 97.62 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Magnez: 382.51 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A: 4815.70 mg; Witamina B6: 4.18 mg; Witamina C: 120.37 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 1205.04 mg; Wapń: 1014.76 mg;

poniedziałek 2026-01-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Knedle z truskawkami 300g* (1), surówka z marchewki z jabłkiem 120g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówki z fileta indyka 2szt. , Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2733.87 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; Witamina B12: 3.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.57 g; suma cukrów prostych: 96.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; Magnez: 355.12 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A: 2764.30 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 171.78 mg; Witamina E: 8.30 mg; Sód: 3275.92 mg; Wapń: 923.55 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz400ml m(1,13), filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 250g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2445.24 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 366.36 g; Witamina B12: 7.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Magnez: 399.17 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina A: 969.86 mg; Witamina B6: 3.59 mg; Witamina C: 225.23 mg; Witamina E: 10.22 mg; Sód: 3616.99 mg; Wapń: 962.96 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Marchew gotowana 150g*(1,2), ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; Witamina B12: 5.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.64 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Magnez: 327.25 mg; Żelazo: 8.84 mg; Witamina A: 3630.70 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 112.33 mg; Witamina E: 10.00 mg; Sód: 2241.74 mg; Wapń: 929.32 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, filet zapiekany z indyka 30g (11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ryżem 400ml (2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 250g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.65 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; Witamina B12: 6.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Magnez: 410.16 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 1461.12 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 221.30 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 3476.85 mg; Wapń: 792.66 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Marchew gotowana 150g*(1,2), ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.62 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; Witamina B12: 5.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.92 g; suma cukrów prostych: 67.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Magnez: 338.16 mg; Żelazo: 9.29 mg; Witamina A: 3782.52 mg; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 123.24 mg; Witamina E: 10.44 mg; Sód: 2525.38 mg; Wapń: 943.87 mg;

wtorek 2026-01-13 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)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Marchew gotowana 150g*(1,2), ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; Witamina B12: 5.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.64 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Magnez: 327.25 mg; Żelazo: 8.84 mg; Witamina A: 3630.70 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 112.33 mg; Witamina E: 10.00 mg; Sód: 2241.74 mg; Wapń: 929.32 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Marchew gotowana 150g*(1,2), ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g; Witamina B12: 5.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.64 g; suma cukrów prostych: 58.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; Magnez: 327.25 mg; Żelazo: 8.84 mg; Witamina A: 3630.70 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 112.33 mg; Witamina E: 10.00 mg; Sód: 2241.74 mg; Wapń: 929.32 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, filet zapiekany z indyka 30g (11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz400ml m(1,13), filet z kurczaka panierowany 130g(1,3,13), ziemniaki 250g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2473.14 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 64.57 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; Witamina B12: 7.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; suma cukrów prostych: 62.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; Magnez: 399.17 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina A: 969.86 mg; Witamina B6: 3.59 mg; Witamina C: 225.23 mg; Witamina E: 10.22 mg; Sód: 3616.99 mg; Wapń: 962.96 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 30g (11,13), mus warzywno-owocowy 100g, pasta jajeczna 60g m (3,13,11), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kapuśniak z kapusty kisz400ml m(1,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), sałatka z buraków 150g(3,11,13), ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.88 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; Witamina B12: 9.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.57 g; suma cukrów prostych: 51.72 g; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; Magnez: 320.77 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A: 1013.00 mg; Witamina B6: 3.09 mg; Witamina C: 120.14 mg; Witamina E: 9.38 mg; Sód: 3723.49 mg; Wapń: 697.12 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), pomarańcza 1 szt, filet zapiekany z indyka 30g (11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ryżem 400ml (2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), ziemniaki 250g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2016.65 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 62.17 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; Witamina B12: 6.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75 g; suma cukrów prostych: 58.77 g; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; Magnez: 410.16 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 1461.12 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 221.30 mg; Witamina E: 10.35 mg; Sód: 3476.85 mg; Wapń: 792.66 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Masło 10g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Gryskowa 350ml*(1,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2), brokuły z wody 120 g,
	Podwieczorek: Ziemniaczana 300ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.78 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 114.02 g; Węglowodany ogółem: 182.86 g; Witamina B12: 5.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.20 g; suma cukrów prostych: 66.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Magnez: 334.24 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A: 5154.09 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 124.96 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 2058.91 mg; Wapń: 913.80 mg;

wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Marchew gotowana 150g*(1,2), ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2419.67 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 75.35 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; Witamina B12: 6.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.78 g; suma cukrów prostych: 74.57 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Magnez: 342.75 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A: 3932.20 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 113.03 mg; Witamina E: 10.80 mg; Sód: 2398.24 mg; Wapń: 1007.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), schab Grzegorza 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), ryż brązowy 200g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1985.99 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodany ogółem: 263.58 g; Witamina B12: 2.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.58 g; suma cukrów prostych: 56.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; Magnez: 328.55 mg; Żelazo: 9.06 mg; Witamina A: 1075.74 mg; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 66.80 mg; Witamina E: 6.74 mg; Sód: 1547.91 mg; Wapń: 935.30 mg;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g, Banan 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), brokuly z wody 150g, Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.38 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 78.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; Magnez: 295.78 mg; Żelazo: 7.53 mg; Witamina A: 874.70 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 116.54 mg; Witamina E: 7.33 mg; Sód: 1372.69 mg; Wapń: 913.68 mg;

środa 2026-01-14 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), jabłko deserowe 1 szt., schab Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), ryż brązowy 200g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1757.29 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 203.17 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.35 g; suma cukrów prostych: 46.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Magnez: 292.35 mg; Żelazo: 7.83 mg; Witamina A: 1121.04 mg; Witamina B6: 1.65 mg; Witamina C: 64.30 mg; Witamina E: 6.25 mg; Sód: 1628.41 mg; Wapń: 966.50 mg;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g, Banan 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), brokuly z wody 150g, Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.38 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; Witamina B12: 3.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.08 g; suma cukrów prostych: 82.62 g; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; Magnez: 312.78 mg; Żelazo: 7.63 mg; Witamina A: 890.70 mg; Witamina B6: 2.04 mg; Witamina C: 117.54 mg; Witamina E: 7.36 mg; Sód: 1435.69 mg; Wapń: 1083.68 mg;

środa 2026-01-14 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)^, schab Grzegorza 50g, Banan 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), brokuly z wody 150g, Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.38 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 78.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; Magnez: 295.78 mg; Żelazo: 7.53 mg; Witamina A: 874.70 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 116.54 mg; Witamina E: 7.33 mg; Sód: 1372.69 mg; Wapń: 913.68 mg;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g, Banan 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), brokuly z wody 150g, Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.38 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 78.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; Magnez: 295.78 mg; Żelazo: 7.53 mg; Witamina A: 874.70 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 116.54 mg; Witamina E: 7.33 mg; Sód: 1372.69 mg; Wapń: 913.68 mg;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), schab Grzegorza 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), ryż brązowy 200g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.65 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 288.76 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 56.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Magnez: 372.93 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina A: 1168.54 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 66.80 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 2073.09 mg; Wapń: 1101.82 mg;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), schab Grzegorza 50g, Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), ryż brązowy 200g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2005.89 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 63.92 g; Węglowodany ogółem: 261.62 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.49 g; suma cukrów prostych: 68.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Magnez: 333.15 mg; Żelazo: 8.24 mg; Witamina A: 1115.04 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 67.50 mg; Witamina E: 6.00 mg; Sód: 1831.31 mg; Wapń: 814.00 mg;

środa 2026-01-14 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), jabłko deserowe 1 szt., schab Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), ryż brązowy 200g, surówka z kap. pekińskiej 120g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1757.29 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 203.17 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.35 g; suma cukrów prostych: 46.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; Magnez: 292.35 mg; Żelazo: 7.83 mg; Witamina A: 1121.04 mg; Witamina B6: 1.65 mg; Witamina C: 64.30 mg; Witamina E: 6.25 mg; Sód: 1628.41 mg; Wapń: 966.50 mg;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Masło 5g(2), Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g,	Grycikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 120 g, Ziemniaki 200g*, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Krupnik 350ml(1,8,13), Szpinak 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.66 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 104.43 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; Witamina B12: 2.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.97 g; suma cukrów prostych: 81.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Magnez: 530.25 mg; Żelazo: 17.56 mg; Witamina A: 2614.39 mg; Witamina B6: 5.17 mg; Witamina C: 294.95 mg; Witamina E: 10.86 mg; Sód: 1106.34 mg; Wapń: 1018.19 mg;

środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g, Banan 1 szt, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Krupnik 350ml(1,8,13), Gulasz drobiowy 160g* (1,13), brokuły z wody 150g, Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, szpinak 10g, herbata 1 torebka, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2448.08 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; Witamina B12: 4.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.24 g; suma cukrów prostych: 76.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.48 g; Magnez: 312.08 mg; Żelazo: 9.83 mg; Witamina A: 1237.00 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 116.54 mg; Witamina E: 8.26 mg; Sód: 1879.59 mg; Wapń: 1067.08 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynkowa dębowa 50g (1,2,11,13), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z selera z brzosk.150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), ogórek kisz 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.28 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; suma cukrów prostych: 74.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Magnez: 337.15 mg; Żelazo: 10.28 mg; Witamina A: 707.33 mg; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 25.15 mg; Witamina E: 8.05 mg; Sód: 5618.76 mg; Wapń: 837.16 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaska beskidzka 2szt , rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.23 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 89.47 g; Węglowodany ogółem: 226.91 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.14 g; suma cukrów prostych: 48.39 g; Błonnik pokarmowy: 14.14 g; Magnez: 263.55 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1708.33 mg; Witamina B6: 1.80 mg; Witamina C: 95.60 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 5275.56 mg; Wapń: 884.85 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaska beskidzka 2szt , ogórek kisz 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1973.13 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 86.43 g; Węglowodany ogółem: 211.98 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.07 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Magnez: 369.25 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina A: 1677.03 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 86.20 mg; Witamina E: 10.84 mg; Sód: 5777.66 mg; Wapń: 836.25 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaska beskidzka 2szt , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.03 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 90.82 g; Węglowodany ogółem: 248.51 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.71 g; suma cukrów prostych: 48.96 g; Błonnik pokarmowy: 14.71 g; Magnez: 263.55 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1708.33 mg; Witamina B6: 1.80 mg; Witamina C: 95.60 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 5275.56 mg; Wapń: 884.85 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaska beskidzka 2szt , rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.23 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 89.47 g; Węglowodany ogółem: 226.91 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.14 g; suma cukrów prostych: 48.39 g; Błonnik pokarmowy: 14.14 g; Magnez: 263.55 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1708.33 mg; Witamina B6: 1.80 mg; Witamina C: 95.60 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 5275.56 mg; Wapń: 884.85 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaska beskidzka 2szt , rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.23 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 89.47 g; Węglowodany ogółem: 226.91 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.14 g; suma cukrów prostych: 48.39 g; Błonnik pokarmowy: 14.14 g; Magnez: 263.55 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1708.33 mg; Witamina B6: 1.80 mg; Witamina C: 95.60 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 5275.56 mg; Wapń: 884.85 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynkowa dębowa 50g (1,2,11,13), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Ser żółty 40g (2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z seler z brzosk. 150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), ogórek kisz 50g, herbata 1 torebka,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; Witamina B12: 4.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.12 g; suma cukrów prostych: 74.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; Magnez: 349.55 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A: 817.73 mg; Witamina B6: 1.86 mg; Witamina C: 25.15 mg; Witamina E: 8.20 mg; Sód: 5977.96 mg; Wapń: 1159.96 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynkowa dębowa 50g (1,2,11,13), ser żółty 20g. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , surówka z seler z brzosk. 150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2134.38 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodany ogółem: 255.59 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.44 g; suma cukrów prostych: 55.68 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Magnez: 286.85 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 691.03 mg; Witamina B6: 1.72 mg; Witamina C: 29.55 mg; Witamina E: 7.15 mg; Sód: 5370.86 mg; Wapń: 775.56 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt., kielbasa szynkowa dębowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur 200g , szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaska beskidzka 2szt. , ogórek kisz 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1973.13 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 86.43 g; Węglowodany ogółem: 211.98 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.07 g; suma cukrów prostych: 42.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; Magnez: 369.25 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina A: 1677.03 mg; Witamina B6: 1.97 mg; Witamina C: 86.20 mg; Witamina E: 10.84 mg; Sód: 5777.66 mg; Wapń: 836.25 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	pomidorowa z makaronem 350ml(1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Masło 15g*(2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml(8,13), brokuly z wody 120 g, masło 10g - 1 szt. (2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2674.58 kcal; Białko ogółem: 133.65 g; Tłuszcz: 126.10 g; Węglowodany ogółem: 255.98 g; Witamina B12: 6.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 58.29 g; suma cukrów prostych: 90.35 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Magnez: 403.93 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina A: 4255.40 mg; Witamina B6: 4.14 mg; Witamina C: 160.46 mg; Witamina E: 9.79 mg; Sód: 2081.38 mg; Wapń: 1114.55 mg;

czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), szpinak gotowany 150g (2), kasza bulgur 200g , Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaska beskidzka 2szt. , kielbaska beskidzka 2szt. , rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.83 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 108.56 g; Węglowodany ogółem: 228.84 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.63 g; suma cukrów prostych: 49.94 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; Magnez: 272.85 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A: 1712.03 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 95.60 mg; Witamina E: 10.52 mg; Sód: 5723.26 mg; Wapń: 938.25 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), rzodkiewka 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2640.14 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; Witamina B12: 5.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.23 g; suma cukrów prostych: 89.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Magnez: 492.94 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina A: 1189.04 mg; Witamina B6: 3.46 mg; Witamina C: 97.67 mg; Witamina E: 11.51 mg; Sód: 2776.77 mg; Wapń: 969.99 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twaróg z koperkiem 50g(2), roszonek 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.33 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.98 g; suma cukrów prostych: 90.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; Magnez: 371.95 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina A: 1624.64 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 119.35 mg; Witamina E: 6.18 mg; Sód: 1959.62 mg; Wapń: 962.86 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kakao b/c 300 ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos koperkowy 100g (1,2), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 120g(11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), rzodkiewka 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.78 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 51.46 g; Węglowodany ogółem: 291.10 g; Witamina B12: 4.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.63 g; suma cukrów prostych: 83.05 g; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; Magnez: 493.89 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina A: 1319.08 mg; Witamina B6: 3.42 mg; Witamina C: 111.30 mg; Witamina E: 5.96 mg; Sód: 2548.06 mg; Wapń: 863.04 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twaróg z koperkiem 50g(2), roszonek 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.78 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 67.05 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; Witamina B12: 4.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.26 g; suma cukrów prostych: 98.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; Magnez: 382.86 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A: 1776.46 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 130.26 mg; Witamina E: 6.62 mg; Sód: 2243.26 mg; Wapń: 977.41 mg;

piątek 2026-01-16 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) [^] , ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twaróg z koperkiem 50g(2), roszonek 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.33 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.98 g; suma cukrów prostych: 90.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; Magnez: 371.95 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina A: 1624.64 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 119.35 mg; Witamina E: 6.18 mg; Sód: 1959.62 mg; Wapń: 962.86 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , twaróg z koperkiem 50g(2), roszonek 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2282.33 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; Witamina B12: 4.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.98 g; suma cukrów prostych: 90.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; Magnez: 371.95 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina A: 1624.64 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 119.35 mg; Witamina E: 6.18 mg; Sód: 1959.62 mg; Wapń: 962.86 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), rzodkiewka 50g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2780.14 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 92.21 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; Witamina B12: 6.10 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.23 g; suma cukrów prostych: 89.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; Magnez: 504.94 mg; Żelazo: 16.02 mg; Witamina A: 1461.04 mg; Witamina B6: 3.56 mg; Witamina C: 97.67 mg; Witamina E: 12.24 mg; Sód: 2917.77 mg; Wapń: 1016.99 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), bułka wrocławska 100g (1)^, kakao b/cukru 300ml (1,2), Banan 1 szt,	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Jajko w sosie koperkowym 2 szt, ziemniaki 250g, surówka z ogórka kisz. 120g(11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.33 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 74.95 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; Witamina B12: 7.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.33 g; suma cukrów prostych: 83.23 g; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; Magnez: 433.63 mg; Żelazo: 16.34 mg; Witamina A: 1616.39 mg; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 87.39 mg; Witamina E: 7.68 mg; Sód: 3170.96 mg; Wapń: 775.41 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Banan 1 szt, kakao b/c 300 ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 120g(11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), rzodkiewka 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1963.53 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 48.19 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g; Witamina B12: 4.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 82.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Magnez: 490.54 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina A: 1251.08 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 108.20 mg; Witamina E: 5.22 mg; Sód: 2541.76 mg; Wapń: 845.79 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao 250ml (1,2), Ryż na mleku 350 ml*(2), Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 10g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Gryskowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 250g,
	Podwieczorek: Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Masło 10g(2),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2357.35 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 88.11 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Witamina B12: 2.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.17 g; suma cukrów prostych: 83.63 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; Magnez: 418.70 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina A: 2157.28 mg; Witamina B6: 4.35 mg; Witamina C: 231.50 mg; Witamina E: 7.82 mg; Sód: 816.97 mg; Wapń: 1034.32 mg;

piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Serek fromage 80g. 1 szt. (2), dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Sos koperkowy 100g (1,2), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), roszponka 10g, herbata 1 torebka, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.53 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; Witamina B12: 4.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 91.84 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Magnez: 321.35 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 1792.84 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 112.75 mg; Witamina E: 6.24 mg; Sód: 1746.02 mg; Wapń: 933.26 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13) [^] , gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2271.88 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; Witamina B12: 2.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.11 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Magnez: 388.03 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A: 1225.00 mg; Witamina B6: 2.36 mg; Witamina C: 202.64 mg; Witamina E: 10.98 mg; Sód: 1930.39 mg; Wapń: 942.38 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , szynka piastowska 50g(8), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13) [^] , gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.38 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; Magnez: 212.63 mg; Żelazo: 8.41 mg; Witamina A: 3258.50 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 7.14 mg; Sód: 1379.99 mg; Wapń: 847.93 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 30g. (2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13) [^] , gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.38 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g; Witamina B12: 2.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Magnez: 351.83 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A: 1175.50 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 199.64 mg; Witamina E: 10.52 mg; Sód: 1494.29 mg; Wapń: 746.08 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , szynka piastowska 50g(8), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13) [^] , gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.38 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 74.34 g; Węglowodany ogółem: 276.39 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; Magnez: 212.63 mg; Żelazo: 8.41 mg; Witamina A: 3258.50 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 7.14 mg; Sód: 1379.99 mg; Wapń: 847.93 mg;

sobota 2026-01-17 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) [^] , szynka piastowska 50g(8), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13) [^] , gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.38 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; Magnez: 212.63 mg; Żelazo: 8.41 mg; Witamina A: 3258.50 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 7.14 mg; Sód: 1379.99 mg; Wapń: 847.93 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , szynka piastowska 50g(8), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13) [^] , gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2035.38 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 260.19 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.66 g; suma cukrów prostych: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; Magnez: 212.63 mg; Żelazo: 8.41 mg; Witamina A: 3258.50 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 7.14 mg; Sód: 1379.99 mg; Wapń: 847.93 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.88 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; Witamina B12: 4.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; suma cukrów prostych: 67.65 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Magnez: 392.53 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A: 1227.50 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 202.64 mg; Witamina E: 10.98 mg; Sód: 1950.89 mg; Wapń: 990.38 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), gruszka 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2), ser żółty 20g. (2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.36 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 68.99 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; Witamina B12: 2.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.89 g; suma cukrów prostych: 58.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; Magnez: 360.73 mg; Żelazo: 12.38 mg; Witamina A: 932.24 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 127.64 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 1991.03 mg; Wapń: 785.04 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 30g. (2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.38 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g; Witamina B12: 2.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g; Magnez: 351.83 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A: 1175.50 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 199.64 mg; Witamina E: 10.52 mg; Sód: 1494.29 mg; Wapń: 746.08 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2), Masło 10g(2),	herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2666.54 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 107.60 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; Witamina B12: 4.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.74 g; suma cukrów prostych: 76.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Magnez: 511.47 mg; Żelazo: 17.02 mg; Witamina A: 4902.65 mg; Witamina B6: 5.34 mg; Witamina C: 191.46 mg; Witamina E: 11.42 mg; Sód: 1726.89 mg; Wapń: 756.41 mg;

sobota 2026-01-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, gulasz z indyka 160g (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, twarożek z koperkiem 50g(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.23 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.31 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.05 g; suma cukrów prostych: 56.03 g; Błonnik pokarmowy: 19.99 g; Magnez: 223.08 mg; Żelazo: 8.74 mg; Witamina A: 3283.25 mg; Witamina B6: 1.62 mg; Witamina C: 56.84 mg; Witamina E: 7.17 mg; Sód: 1423.79 mg; Wapń: 954.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka na kartki 50g*, jabłko deserowe 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bulką tartą 150g (1), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kisz 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.22 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 68.74 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Witamina B12: 7.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Błonnik pokarmowy: 31.89 g; Magnez: 397.78 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A: 1124.79 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 108.21 mg; Witamina E: 7.64 mg; Sód: 3421.11 mg; Wapń: 789.58 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; Witamina B12: 7.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Magnez: 289.04 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1086.70 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 93.68 mg; Witamina E: 5.49 mg; Sód: 2975.11 mg; Wapń: 837.63 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 30g. (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kisz 50g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.45 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 67.32 g; Węglowodany ogółem: 249.44 g; Witamina B12: 6.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Magnez: 413.27 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 1141.80 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 107.18 mg; Witamina E: 5.92 mg; Sód: 3350.24 mg; Wapń: 972.15 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2232.11 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; Witamina B12: 7.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 67.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Magnez: 304.04 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A: 1110.70 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 93.68 mg; Witamina E: 5.54 mg; Sód: 3032.11 mg; Wapń: 992.13 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; Witamina B12: 7.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Magnez: 289.04 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1086.70 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 93.68 mg; Witamina E: 5.49 mg; Sód: 2975.11 mg; Wapń: 837.63 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, szynka na kartki 50g*, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)*, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)*, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g; Witamina B12: 7.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Magnez: 289.04 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A: 1086.70 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 93.68 mg; Witamina E: 5.49 mg; Sód: 2975.11 mg; Wapń: 837.63 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka na kartki 50g*, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem 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 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kisz 50g, herbata 1 torebka,
---	---	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.94 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 72.82 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; Witamina B12: 8.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.90 g; suma cukrów prostych: 61.76 g; Błonnik pokarmowy: 31.77 g; Magnez: 406.18 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1170.75 mg; Witamina B6: 2.87 mg; Witamina C: 109.21 mg; Witamina E: 7.74 mg; Sód: 3489.67 mg; Wapń: 957.72 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.92 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; Witamina B12: 6.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.58 g; suma cukrów prostych: 71.53 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Magnez: 371.69 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A: 1235.11 mg; Witamina B6: 2.81 mg; Witamina C: 121.02 mg; Witamina E: 7.23 mg; Sód: 3314.24 mg; Wapń: 678.13 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek homo.nat. 1 szt. 120g (2), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 30g. (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kisz 50g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2017.45 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 67.32 g; Węglowodany ogółem: 249.44 g; Witamina B12: 6.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; suma cukrów prostych: 60.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Magnez: 413.27 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 1141.80 mg; Witamina B6: 2.91 mg; Witamina C: 107.18 mg; Witamina E: 5.92 mg; Sód: 3350.24 mg; Wapń: 972.15 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt owocowy 150g 1szt. (2),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 250g, Szpinak gotowany 120g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana 120g (1,2), ziemniaki 250g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2604.05 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 105.15 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; Witamina B12: 2.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.77 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Magnez: 489.18 mg; Żelazo: 16.04 mg; Witamina A: 4036.91 mg; Witamina B6: 5.40 mg; Witamina C: 187.94 mg; Witamina E: 10.08 mg; Sód: 2007.67 mg; Wapń: 876.38 mg;

niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne 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 300ml(1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, roszponka 10g, herbata 1 torebka, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.61 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 83.99 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; Witamina B12: 7.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.38 g; suma cukrów prostych: 78.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Magnez: 309.04 mg; Żelazo: 12.31 mg; Witamina A: 1390.70 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 94.38 mg; Witamina E: 6.29 mg; Sód: 3152.11 mg; Wapń: 963.63 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka na kartki 50g*, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), ryż z jabłkami sl 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2651.53 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 403.81 g; Witamina B12: 2.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.34 g; suma cukrów prostych: 102.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 429.35 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina A: 668.16 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 58.04 mg; Witamina E: 6.76 mg; Sód: 2105.63 mg; Wapń: 977.91 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), ryż z jabłkami sl 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.33 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Witamina B12: 5.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.33 g; suma cukrów prostych: 105.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.72 g; Magnez: 245.68 mg; Żelazo: 6.33 mg; Witamina A: 708.25 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 57.60 mg; Witamina E: 6.51 mg; Sód: 2614.26 mg; Wapń: 931.51 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, schab Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.29 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 276.02 g; Witamina B12: 2.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 87.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Magnez: 428.52 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 610.66 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 55.00 mg; Witamina E: 6.37 mg; Sód: 1697.80 mg; Wapń: 859.24 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), ryż z jabłkami sl 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2247.33 kcal; Białko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz: 67.16 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; Witamina B12: 5.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 110.01 g; Błonnik pokarmowy: 14.72 g; Magnez: 262.68 mg; Żelazo: 6.43 mg; Witamina A: 724.25 mg; Witamina B6: 1.96 mg; Witamina C: 58.60 mg; Witamina E: 6.54 mg; Sód: 2677.26 mg; Wapń: 1101.51 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), ryż z jabłkami sl 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.33 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Witamina B12: 5.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.33 g; suma cukrów prostych: 105.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.72 g; Magnez: 245.68 mg; Żelazo: 6.33 mg; Witamina A: 708.25 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 57.60 mg; Witamina E: 6.51 mg; Sód: 2614.26 mg; Wapń: 931.51 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), ryż z jabłkami sl 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.33 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Witamina B12: 5.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.33 g; suma cukrów prostych: 105.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.72 g; Magnez: 245.68 mg; Żelazo: 6.33 mg; Witamina A: 708.25 mg; Witamina B6: 1.90 mg; Witamina C: 57.60 mg; Witamina E: 6.51 mg; Sód: 2614.26 mg; Wapń: 931.51 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka na kartki 50g*, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), twaróg krajanka 50g(2),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), ryż z jabłkami sl 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2700.53 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; Witamina B12: 2.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.48 g; suma cukrów prostych: 104.46 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 433.85 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A: 670.66 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 58.04 mg; Witamina E: 6.76 mg; Sód: 2126.13 mg; Wapń: 1025.91 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka na kartki 50g*, Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), ryż z jabłkami sł 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2768.73 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 403.89 g; Witamina B12: 3.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.82 g; suma cukrów prostych: 102.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 438.15 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina A: 760.96 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 58.04 mg; Witamina E: 6.96 mg; Sód: 2492.03 mg; Wapń: 1132.31 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Fasolowa z ziemniakami 350ml* (1,8,13), Ryż brązowy z jabłkiem b/c 300g*, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2051.29 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 276.02 g; Witamina B12: 2.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 87.08 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Magnez: 428.52 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 610.66 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 55.00 mg; Witamina E: 6.37 mg; Sód: 1697.80 mg; Wapń: 859.24 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Kawa zbożowa z cukrem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 400ml* (8,13), Herbata z cukrem 250 g, Ziemniaki 200g*, brokuły z wody 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.41 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; Witamina B12: 4.66 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.39 g; suma cukrów prostych: 77.53 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Magnez: 471.77 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina A: 1746.53 mg; Witamina B6: 5.19 mg; Witamina C: 224.20 mg; Witamina E: 6.63 mg; Sód: 2625.76 mg; Wapń: 1064.24 mg;

poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab Grzegorza 50g ,	Selerowa z ziemniakami - 400 (1,2,13), ryż z jabłkami sł 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka, kielbaska śląska 60g 2szt (1,11), kielbaska śląska 60g 2szt (1,11),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2395.63 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 78.77 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Witamina B12: 6.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.62 g; suma cukrów prostych: 105.81 g; Błonnik pokarmowy: 14.78 g; Magnez: 253.48 mg; Żelazo: 7.11 mg; Witamina A: 709.45 mg; Witamina B6: 2.00 mg; Witamina C: 57.60 mg; Witamina E: 6.76 mg; Sód: 3017.46 mg; Wapń: 940.51 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pieczeń z szynki 90g w sosie wł. 80g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), rzodkiewka 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.65 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 69.50 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; Witamina B12: 4.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Magnez: 391.53 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A: 980.91 mg; Witamina B6: 3.18 mg; Witamina C: 201.32 mg; Witamina E: 12.26 mg; Sód: 2688.62 mg; Wapń: 1024.99 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Mus warzywno-owocowy 100g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*, szpinak gotowany 150g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rozspanka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.87 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; Witamina B12: 5.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Magnez: 382.19 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A: 1738.45 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 190.12 mg; Witamina E: 10.53 mg; Sód: 2077.45 mg; Wapń: 1018.94 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 250g, surówka bułgarska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 50g, twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.24 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; Witamina B12: 4.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75 g; suma cukrów prostych: 72.27 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Magnez: 440.83 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A: 1010.76 mg; Witamina B6: 4.00 mg; Witamina C: 203.01 mg; Witamina E: 10.47 mg; Sód: 2444.65 mg; Wapń: 926.70 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Mus warzywno-owocowy 100g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*, szpinak gotowany 150g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rozspanka 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.87 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 309.08 g; Witamina B12: 5.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Magnez: 382.19 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A: 1738.45 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 190.12 mg; Witamina E: 10.53 mg; Sód: 2077.45 mg; Wapń: 1018.94 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Mus warzywno-owocowy 100g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*, szpinak gotowany 150g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rozspanka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.87 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; Witamina B12: 5.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Magnez: 382.19 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A: 1738.45 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 190.12 mg; Witamina E: 10.53 mg; Sód: 2077.45 mg; Wapń: 1018.94 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Mus warzywno-owocowy 100g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*, szpinak gotowany 150g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), rozspanka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.87 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; Witamina B12: 5.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20 g; suma cukrów prostych: 54.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Magnez: 382.19 mg; Żelazo: 12.64 mg; Witamina A: 1738.45 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 190.12 mg; Witamina E: 10.53 mg; Sód: 2077.45 mg; Wapń: 1018.94 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Platki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pieczeń z szynki 90g w sosie wł. 80g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), rzodkiewka 50g, herbata 1 torebka,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2553.85 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; Witamina B12: 5.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.66 g; suma cukrów prostych: 64.69 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Magnez: 400.33 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A: 1073.71 mg; Witamina B6: 3.24 mg; Witamina C: 201.32 mg; Witamina E: 12.46 mg; Sód: 3075.02 mg; Wapń: 1179.39 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Pieczeń z szynki 90g w sosie wł. 80g, ziemniaki 250g, surówka bułgarska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), rzodkiewka 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2205.35 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 62.34 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; Witamina B12: 4.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 51.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; Magnez: 327.83 mg; Żelazo: 10.22 mg; Witamina A: 909.41 mg; Witamina B6: 3.02 mg; Witamina C: 198.82 mg; Witamina E: 11.51 mg; Sód: 2592.62 mg; Wapń: 758.79 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), Banan 1 szt, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	kalafiorowa z ryżem 400ml(1,2,3,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 250g, surówka bułgarska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 50g, twaróg ze szczypiorkiem 50g (2), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2154.79 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 66.82 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; Witamina B12: 6.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.74 g; suma cukrów prostych: 70.96 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; Magnez: 409.81 mg; Żelazo: 10.89 mg; Witamina A: 914.21 mg; Witamina B6: 3.48 mg; Witamina C: 168.26 mg; Witamina E: 10.31 mg; Sód: 3223.13 mg; Wapń: 915.61 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata z cukrem 250ml*, Planki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Szpinakowa z zacierka350ml(1,2,3,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Szpinak gotowany 120g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Gryskowa 350ml*(1,8,13), ziemniaki 100g, Jarzynka gotowana 150g*, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.56 kcal; Białko ogółem: 136.94 g; Tłuszcz: 104.15 g; Węglowodany ogółem: 266.66 g; Witamina B12: 5.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.45 g; suma cukrów prostych: 91.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Magnez: 465.95 mg; Żelazo: 16.69 mg; Witamina A: 3519.64 mg; Witamina B6: 4.10 mg; Witamina C: 166.29 mg; Witamina E: 11.35 mg; Sód: 2414.61 mg; Wapń: 931.07 mg;

wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Planki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Mus warzywno-owocowy 100g*, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Kalafiorowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), schab duszony 100g w sosie wł., ziemniaki 250g, Kompot b/c 300ml*, szpinak gotowany 150g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg z koperkiem 50g(2), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.07 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 292.96 g; Witamina B12: 6.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.68 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; Magnez: 390.99 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina A: 1831.25 mg; Witamina B6: 3.37 mg; Witamina C: 190.12 mg; Witamina E: 10.73 mg; Sód: 2463.85 mg; Wapń: 1173.34 mg;

Dietetyk

.....