

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), filet pieczony z indyka 40g , jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz wieprzowy 160g (1), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2389.28 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; Witamina B12: 3.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.14 g; suma cukrów prostych: 68.69 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Magnez: 371.30 mg; Żelazo: 14.30 mg; Witamina A: 748.98 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 66.03 mg; Witamina E: 7.23 mg; Sód: 2244.50 mg; Wapń: 936.18 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 60g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2009.98 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodany ogółem: 262.15 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 201.23 mg; Żelazo: 6.13 mg; Witamina A: 2989.00 mg; Witamina B6: 1.47 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 6.95 mg; Sód: 1259.19 mg; Wapń: 845.03 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), filet pieczony z indyka 60g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kasza jęczmienna 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2052.20 kcal; Białko ogółem: 121.65 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g; Witamina B12: 3.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.81 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Magnez: 391.52 mg; Żelazo: 14.22 mg; Witamina A: 798.30 mg; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 63.09 mg; Witamina E: 7.29 mg; Sód: 2247.63 mg; Wapń: 987.53 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 60g , jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2065.98 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 66.82 g; Węglowodany ogółem: 269.70 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.37 g; suma cukrów prostych: 60.77 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; Magnez: 222.73 mg; Żelazo: 6.68 mg; Witamina A: 3011.00 mg; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 50.99 mg; Witamina E: 7.72 mg; Sód: 1325.19 mg; Wapń: 1021.03 mg;

środa 2026-01-21 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)^, filet pieczony z indyka 60g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2009.98 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodany ogółem: 262.15 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 201.23 mg; Żelazo: 6.13 mg; Witamina A: 2989.00 mg; Witamina B6: 1.47 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 6.95 mg; Sód: 1259.19 mg; Wapń: 845.03 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 60g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2009.98 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 64.32 g; Węglowodany ogółem: 262.15 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.12 g; suma cukrów prostych: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 201.23 mg; Żelazo: 6.13 mg; Witamina A: 2989.00 mg; Witamina B6: 1.47 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 6.95 mg; Sód: 1259.19 mg; Wapń: 845.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), filet pieczony z indyka 60g , jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz wieprzowy 160g (1), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2525.08 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 76.38 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; Witamina B12: 3.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.62 g; suma cukrów prostych: 68.73 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Magnez: 380.10 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina A: 841.78 mg; Witamina B6: 2.29 mg; Witamina C: 66.03 mg; Witamina E: 7.43 mg; Sód: 2630.90 mg; Wapń: 1090.58 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), filet pieczony z indyka 60g , mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz wieprzowy 160g (1), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2439.68 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.03 g; suma cukrów prostych: 54.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Magnez: 359.10 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina A: 912.28 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 68.23 mg; Witamina E: 6.67 mg; Sód: 2958.80 mg; Wapń: 1181.88 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , filet pieczony z indyka 60g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2079.20 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 256.25 g; Witamina B12: 3.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.83 g; suma cukrów prostych: 64.04 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Magnez: 401.72 mg; Żelazo: 14.40 mg; Witamina A: 807.90 mg; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 81.57 mg; Witamina E: 7.41 mg; Sód: 2248.23 mg; Wapń: 1005.53 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Ryż na ml. jajo,masło 350ml, Herbata 250g, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Masło 15g*(2), brokuły z wody 120 g,	Ryżowa 350ml(8,13), Ziemniaki 200g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),
	Podwieczorek: koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2768.94 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 103.55 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; Witamina B12: 5.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.25 g; suma cukrów prostych: 80.64 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; Magnez: 433.97 mg; Żelazo: 13.77 mg; Witamina A: 3372.95 mg; Witamina B6: 5.02 mg; Witamina C: 175.97 mg; Witamina E: 8.16 mg; Sód: 1616.72 mg; Wapń: 811.38 mg;

środa 2026-01-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 60g , mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Gulasz drobiowy 150g* (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szynka na kartki 50g*, szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.68 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 74.97 g; Węglowodany ogółem: 262.73 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.40 g; suma cukrów prostych: 54.16 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 210.03 mg; Żelazo: 6.33 mg; Witamina A: 3081.80 mg; Witamina B6: 1.53 mg; Witamina C: 55.19 mg; Witamina E: 7.15 mg; Sód: 1645.59 mg; Wapń: 999.43 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), gruszka 1 szt.,	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, papryka św. 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.01 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; Witamina B12: 4.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.95 g; suma cukrów prostych: 69.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Magnez: 426.71 mg; Żelazo: 12.49 mg; Witamina A: 2921.41 mg; Witamina B6: 3.40 mg; Witamina C: 162.26 mg; Witamina E: 8.64 mg; Sód: 2784.05 mg; Wapń: 870.86 mg;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	ryżowa 400ml m (13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2),	masło 15g*(2), herbata 1 torebka, bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , rukola 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.21 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; Witamina B12: 7.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 86.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Magnez: 344.62 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A: 1310.90 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 88.57 mg; Witamina E: 5.66 mg; Sód: 2909.87 mg; Wapń: 853.35 mg;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), gruszka 1 szt., twaróg krajanka 50g(2), schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.61 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 66.31 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; Witamina B12: 4.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.00 g; suma cukrów prostych: 59.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; Magnez: 399.71 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 2864.91 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 160.26 mg; Witamina E: 8.20 mg; Sód: 2363.05 mg; Wapń: 714.36 mg;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), schab Grzegorza 50g , Banan 1 szt, twaróg krajanka 50g(2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	ryżowa 400ml m (13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2),	masło 15g*(2), herbata 1 torebka, bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , rukola 10g,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2446.01 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 72.79 g; Węglowodany ogółem: 346.51 g; Witamina B12: 7.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 88.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Magnez: 349.12 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A: 1313.40 mg; Witamina B6: 3.10 mg; Witamina C: 88.57 mg; Witamina E: 5.66 mg; Sód: 2930.37 mg; Wapń: 901.35 mg;

czwartek 2026-01-22 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 , Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	ryżowa 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2),	masło 15g*(2), herbata 1 torebka, bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , rukola 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.21 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; Witamina B12: 7.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 86.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Magnez: 344.62 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A: 1310.90 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 88.57 mg; Witamina E: 5.66 mg; Sód: 2909.87 mg; Wapń: 853.35 mg;

czwartek 2026-01-22 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 , Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	ryżowa 400ml m (13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2),	masło 15g*(2), herbata 1 torebka, bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , rukola 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.21 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; Witamina B12: 7.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 86.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.67 g; Magnez: 344.62 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A: 1310.90 mg; Witamina B6: 3.06 mg; Witamina C: 88.57 mg; Witamina E: 5.66 mg; Sód: 2909.87 mg; Wapń: 853.35 mg;

czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), schab Grzegorza 50g , twaróg krajanka 50g(2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), gruszka 1 szt.,	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie w (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, papryka św. 50g,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.01 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 70.45 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; Witamina B12: 4.89 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 71.25 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; Magnez: 431.21 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 2923.91 mg; Witamina B6: 3.44 mg; Witamina C: 162.26 mg; Witamina E: 8.65 mg; Sód: 2804.55 mg; Wapń: 918.86 mg;

czwartek 2026-01-22		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , Banan 1 szt, twaróg 50g(2)^, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, rukola 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.81 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 70.31 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g; Witamina B12: 5.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.10 g; suma cukrów prostych: 78.12 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g; Magnez: 356.21 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A: 2652.91 mg; Witamina B6: 3.50 mg; Witamina C: 95.66 mg; Witamina E: 6.65 mg; Sód: 2295.55 mg; Wapń: 681.86 mg;

czwartek 2026-01-22		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Banan 1 szt, twaróg krajanka 50g(2), schab Grzegorza 50g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Ogórkowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2207.61 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.16 g; suma cukrów prostych: 77.79 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Magnez: 449.71 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina A: 2876.91 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 167.66 mg; Witamina E: 7.94 mg; Sód: 2361.05 mg; Wapń: 702.36 mg;

czwartek 2026-01-22		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.,	ryżowa 400ml m (13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroz. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Jarzynowa z ziemniakami dieta 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g*(2), marchew gotowana 120g (1,2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.24 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 111.81 g; Węglowodany ogółem: 181.05 g; Witamina B12: 3.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.97 g; suma cukrów prostych: 85.48 g; Błonnik pokarmowy: 15.58 g; Magnez: 258.94 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 5513.00 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 47.89 mg; Witamina E: 8.27 mg; Sód: 1382.62 mg; Wapń: 1064.68 mg;

czwartek 2026-01-22		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , Banan 1 szt, twaróg krajanka 50g(2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	ryżowa 400ml m (13), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2),	masło 15g*(2), herbata 1 torebka, bułka wrocławska 100g (1)^, parówki z fileta indyka 2szt. , rukola 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2528.81 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 90.28 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; Witamina B12: 8.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.29 g; suma cukrów prostych: 88.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; Magnez: 353.92 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina A: 1314.60 mg; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 88.57 mg; Witamina E: 5.87 mg; Sód: 3357.57 mg; Wapń: 906.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kakao b/cukru 300ml (1,2), mus warzywno-owocowy 100g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażyony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), herbata 1 torebka, Pomidor 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2722.53 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 90.80 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; Witamina B12: 6.05 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.74 g; suma cukrów prostych: 60.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Magnez: 397.85 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A: 1453.87 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 100.83 mg; Witamina E: 12.38 mg; Sód: 3520.13 mg; Wapń: 1175.84 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/c 300 ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza 100g parowany po grecku dieta(13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw dieta 150 g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.66 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; Witamina B12: 6.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 61.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Magnez: 369.70 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A: 2072.59 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 132.23 mg; Witamina E: 8.29 mg; Sód: 2660.99 mg; Wapń: 1037.08 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), mus warzywno-owocowy 100g, Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/c 300 ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza 100g parowany po grecku dieta(13), ziemniaki 250g, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1940.83 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 56.94 g; Węglowodany ogółem: 259.17 g; Witamina B12: 5.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.45 g; suma cukrów prostych: 51.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Magnez: 396.50 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A: 1580.29 mg; Witamina B6: 2.68 mg; Witamina C: 105.67 mg; Witamina E: 6.82 mg; Sód: 2993.72 mg; Wapń: 967.21 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/c 300 ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza 100g parowany po grecku dieta(13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw dieta 150 g, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.66 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 66.56 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; Witamina B12: 6.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Magnez: 384.70 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina A: 2096.59 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 132.23 mg; Witamina E: 8.34 mg; Sód: 2717.99 mg; Wapń: 1191.58 mg;

piątek 2026-01-23 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)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/c 300 ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza 100g parowany po grecku dieta(13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw dieta 150 g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.66 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; Witamina B12: 6.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 61.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Magnez: 369.70 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A: 2072.59 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 132.23 mg; Witamina E: 8.29 mg; Sód: 2660.99 mg; Wapń: 1037.08 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/c 300 ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza 100g parowany po grecku dieta(13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw dieta 150 g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.66 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; Witamina B12: 6.51 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.29 g; suma cukrów prostych: 61.34 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Magnez: 369.70 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A: 2072.59 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 132.23 mg; Witamina E: 8.29 mg; Sód: 2660.99 mg; Wapń: 1037.08 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), mus warzywno-owocowy 100g,	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażyony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), herbata 1 torebka, Pomidor 50g,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2740.53 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 374.67 g; Witamina B12: 5.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.26 g; suma cukrów prostych: 73.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.88 g; Magnez: 393.85 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A: 1216.87 mg; Witamina B6: 2.57 mg; Witamina C: 100.83 mg; Witamina E: 11.72 mg; Sód: 3419.13 mg; Wapń: 1213.84 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, dżem 25g - 1 szt., kakao b/cukru 300ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, jajko w sosie koperkowym 150g (1,2,3)^, ziemniaki 250g, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), herbata 1 torebka, Pomidor 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2249.78 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; Witamina B12: 7.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; suma cukrów prostych: 87.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; Magnez: 242.85 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A: 1506.67 mg; Witamina B6: 2.00 mg; Witamina C: 109.98 mg; Witamina E: 6.45 mg; Sód: 3177.23 mg; Wapń: 968.58 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), mus warzywno-owocowy 100g, Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/c 300 ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, jajko w sosie koperkowym 150g (1,2,3)^, ziemniaki 250g, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1992.17 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; Witamina B12: 5.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.83 g; suma cukrów prostych: 51.33 g; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; Magnez: 352.75 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A: 1414.29 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 99.88 mg; Witamina E: 6.22 mg; Sód: 3017.10 mg; Wapń: 1006.56 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, kakao 250ml (1,2), jogurt owocowy 150g 1szt. (2),	Pomidorowa z makaronem muszelka 350ml. (1,2,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, bukiet warzyw królewski 120g, Masło 10g(2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g, masło 20g* (2), Herbata z cukrem 250ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.46 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 126.51 g; Węglowodany ogółem: 173.50 g; Witamina B12: 2.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 60.44 g; suma cukrów prostych: 98.95 g; Błonnik pokarmowy: 16.88 g; Magnez: 327.30 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A: 4382.34 mg; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 100.58 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 911.52 mg; Wapń: 1036.43 mg;

piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/c 300 ml (1,2),	Pomidorowa z makaronem 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza 100g parowany po grecku dieta(13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw dieta 150 g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Serek fromage 80g. 1 szt. (2), Pomidor 50g, miód 1 szt.(25g), herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.56 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 58.21 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; Witamina B12: 6.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; suma cukrów prostych: 94.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Magnez: 369.65 mg; Żelazo: 10.24 mg; Witamina A: 1837.09 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 132.58 mg; Witamina E: 7.64 mg; Sód: 2574.04 mg; Wapń: 1105.13 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), mandarynki 1por. ,	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka meksykańska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), herbata 1 torebka, Ogórek konserwowy 50g* (11),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2047.02 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 271.04 g; Witamina B12: 14.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.25 g; suma cukrów prostych: 56.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Magnez: 359.85 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina A: 1668.08 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 133.84 mg; Witamina E: 10.88 mg; Sód: 6112.52 mg; Wapń: 976.41 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1925.91 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodany ogółem: 237.63 g; Witamina B12: 13.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 48.65 g; Błonnik pokarmowy: 15.06 g; Magnez: 305.35 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina A: 2051.25 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 106.64 mg; Witamina E: 10.69 mg; Sód: 5550.14 mg; Wapń: 940.65 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , ser capresi 40g (2), szynka na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka meksykańska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Ogórek konserwowy 50g* (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: wafle ryżowe 30g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1894.22 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 228.11 g; Witamina B12: 13.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; suma cukrów prostych: 42.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Magnez: 347.95 mg; Żelazo: 9.76 mg; Witamina A: 1701.88 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 131.84 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 6159.12 mg; Wapń: 924.21 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: wafle ryżowe 30g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.91 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; Witamina B12: 13.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 48.65 g; Błonnik pokarmowy: 15.96 g; Magnez: 305.35 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina A: 2051.25 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 106.64 mg; Witamina E: 10.69 mg; Sód: 5550.14 mg; Wapń: 940.65 mg;

sobota 2026-01-24 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 na kartki 50g*, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1925.91 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodany ogółem: 237.63 g; Witamina B12: 13.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 48.65 g; Błonnik pokarmowy: 15.06 g; Magnez: 305.35 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina A: 2051.25 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 106.64 mg; Witamina E: 10.69 mg; Sód: 5550.14 mg; Wapń: 940.65 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1925.91 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 67.76 g; Węglowodany ogółem: 237.63 g; Witamina B12: 13.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.79 g; suma cukrów prostych: 48.65 g; Błonnik pokarmowy: 15.06 g; Magnez: 305.35 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina A: 2051.25 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 106.64 mg; Witamina E: 10.69 mg; Sód: 5550.14 mg; Wapń: 940.65 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka na kartki 50g*, mandarynki 1por., ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza gryczana 200g, surówka meksykańska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), herbata 1 torebka, Ogórek konserwowy 50g* (11),
---	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.22 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; Witamina B12: 13.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.50 g; suma cukrów prostych: 51.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; Magnez: 407.37 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 1343.83 mg; Witamina B6: 2.37 mg; Witamina C: 119.85 mg; Witamina E: 10.39 mg; Sód: 6678.89 mg; Wapń: 1077.95 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka meksykańska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), herbata 1 torebka, szpinak 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1909.22 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 220.09 g; Witamina B12: 14.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; suma cukrów prostych: 47.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.76 g; Magnez: 251.75 mg; Żelazo: 7.53 mg; Witamina A: 1729.28 mg; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 114.81 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 5902.02 mg; Wapń: 897.71 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por., ser capresi 40g (2), szynka na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), surówka meksykańska 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), Ogórek konserwowy 50g* (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: wafle ryżowe 30g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1894.22 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 228.11 g; Witamina B12: 13.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.15 g; suma cukrów prostych: 42.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; Magnez: 347.95 mg; Żelazo: 9.76 mg; Witamina A: 1701.88 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 131.84 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 6159.12 mg; Wapń: 924.21 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, masło 20g* (2), jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), marchew gotowana 120g (1,2), Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13),
	Podwieczorek: Mięso mielone drobiowe 90g*, Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.94 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 145.81 g; Węglowodany ogółem: 189.04 g; Witamina B12: 4.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 71.82 g; suma cukrów prostych: 66.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; Magnez: 325.34 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A: 4481.75 mg; Witamina B6: 3.34 mg; Witamina C: 72.65 mg; Witamina E: 9.48 mg; Sód: 2708.14 mg; Wapń: 881.11 mg;

sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	jarzynowa z ziem.400ml m(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), szpinak 10g, herbata 1 torebka, twaróg krajanka 50g(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2092.11 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 239.46 g; Witamina B12: 15.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.41 g; suma cukrów prostych: 50.24 g; Błonnik pokarmowy: 15.06 g; Magnez: 318.65 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina A: 2146.55 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 106.64 mg; Witamina E: 10.89 mg; Sód: 5957.04 mg; Wapń: 1143.05 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g m (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), jabłko deserowe 1 szt. ,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (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)*, herbata 1 torebka, papryka św. 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.55 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 74.06 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.62 g; suma cukrów prostych: 54.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Magnez: 341.57 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 1286.15 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 165.72 mg; Witamina E: 7.55 mg; Sód: 1850.89 mg; Wapń: 947.49 mg;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.30 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; Witamina B12: 3.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.50 g; suma cukrów prostych: 74.66 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Magnez: 334.87 mg; Żelazo: 10.40 mg; Witamina A: 1166.40 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 140.42 mg; Witamina E: 7.26 mg; Sód: 1416.64 mg; Wapń: 854.29 mg;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), jabłko deserowe 1 szt. , serek homogenizowany naturalny 150g (1), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.50 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 63.38 g; Węglowodany ogółem: 243.33 g; Witamina B12: 2.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.06 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Magnez: 362.18 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1123.72 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 174.38 mg; Witamina E: 7.01 mg; Sód: 1982.28 mg; Wapń: 770.63 mg;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.75 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.77 g; suma cukrów prostych: 82.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.05 g; Magnez: 345.78 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A: 1318.22 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 151.33 mg; Witamina E: 7.70 mg; Sód: 1700.28 mg; Wapń: 868.84 mg;

niedziela 2026-01-25 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)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.30 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; Witamina B12: 3.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.50 g; suma cukrów prostych: 74.66 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Magnez: 334.87 mg; Żelazo: 10.40 mg; Witamina A: 1166.40 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 140.42 mg; Witamina E: 7.26 mg; Sód: 1416.64 mg; Wapń: 854.29 mg;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2237.30 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; Witamina B12: 3.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.50 g; suma cukrów prostych: 74.66 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Magnez: 334.87 mg; Żelazo: 10.40 mg; Witamina A: 1166.40 mg; Witamina B6: 3.11 mg; Witamina C: 140.42 mg; Witamina E: 7.26 mg; Sód: 1416.64 mg; Wapń: 854.29 mg;

niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g m (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), jabłko deserowe 1 szt. ,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (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)*, herbata 1 torebka, papryka św. 50g,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.55 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; Witamina B12: 2.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14 g; suma cukrów prostych: 67.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Magnez: 337.57 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1049.15 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 165.72 mg; Witamina E: 6.89 mg; Sód: 1749.89 mg; Wapń: 985.49 mg;

niedziela 2026-01-25		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka wrocławska 100g (1) [^] , masło 15g*(2), serek homo waniliowy 150g (1), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Banan 1 szt,	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko pieczone 1szt 200g (11,13,8), ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (1), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1) [^] , masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, rukola 10g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2135.55 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 288.66 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.51 g; suma cukrów prostych: 81.53 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g; Magnez: 320.57 mg; Żelazo: 9.02 mg; Witamina A: 766.90 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 96.37 mg; Witamina E: 5.56 mg; Sód: 1291.14 mg; Wapń: 737.99 mg;

niedziela 2026-01-25		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), jabłko deserowe 1 szt., serek homogenizowany naturalny 150g (1), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.50 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 63.38 g; Węglowodany ogółem: 243.33 g; Witamina B12: 2.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.06 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Magnez: 362.18 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 1123.72 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 174.38 mg; Witamina E: 7.01 mg; Sód: 1982.28 mg; Wapń: 770.63 mg;

niedziela 2026-01-25		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), jogurt owocowy 150g 1szt. (2),	Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, masło 20g* (2), brokuły z wody 120 g,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), masło 20g* (2), Herbata z cukrem 250ml*,
	Podwieczorek: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.45 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 128.86 g; Węglowodany ogółem: 181.11 g; Witamina B12: 2.32 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 60.79 g; suma cukrów prostych: 77.59 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; Magnez: 304.16 mg; Żelazo: 10.34 mg; Witamina A: 3401.21 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 133.84 mg; Witamina E: 8.57 mg; Sód: 930.57 mg; Wapń: 773.98 mg;

niedziela 2026-01-25		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), Udko gotowane 1szt 200g, ziemniaki 250g, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, Szynka Ojca Grzegorza 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2314.30 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 87.56 g; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; Magnez: 337.87 mg; Żelazo: 8.85 mg; Witamina A: 929.40 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 140.42 mg; Witamina E: 6.71 mg; Sód: 1656.64 mg; Wapń: 894.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomarańcza 1 szt, rukola 10g,	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml(1,2,8,13), Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, Pomidor 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2794.42 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 92.08 g; Węglowodany ogółem: 381.12 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.41 g; suma cukrów prostych: 81.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Magnez: 372.61 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 875.90 mg; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 101.03 mg; Witamina E: 7.71 mg; Sód: 2599.88 mg; Wapń: 1373.31 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), ryż z jabłkami sł 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.78 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; Witamina B12: 5.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.03 g; suma cukrów prostych: 85.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g; Magnez: 185.23 mg; Żelazo: 6.92 mg; Witamina A: 912.70 mg; Witamina B6: 1.14 mg; Witamina C: 75.02 mg; Witamina E: 6.66 mg; Sód: 2190.59 mg; Wapń: 1048.58 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), pomarańcza 1 szt, ser capresi 40g (2), schab na kartki 50g*, rukola 10g, kakao b/c 300 ml (1,2),	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml(1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.90 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.40 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Magnez: 375.95 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A: 808.06 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 108.79 mg; Witamina E: 6.89 mg; Sód: 2063.53 mg; Wapń: 1041.01 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), ryż z jabłkami sł 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2328.62 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.60 g; suma cukrów prostych: 81.85 g; Błonnik pokarmowy: 16.79 g; Magnez: 185.23 mg; Żelazo: 6.92 mg; Witamina A: 912.70 mg; Witamina B6: 1.14 mg; Witamina C: 75.02 mg; Witamina E: 6.66 mg; Sód: 2190.55 mg; Wapń: 1048.54 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), ryż z jabłkami sł 300g, Sos waniliowy 100ml* (2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.78 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; Witamina B12: 5.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.03 g; suma cukrów prostych: 85.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g; Magnez: 185.23 mg; Żelazo: 6.92 mg; Witamina A: 912.70 mg; Witamina B6: 1.14 mg; Witamina C: 75.02 mg; Witamina E: 6.66 mg; Sód: 2190.59 mg; Wapń: 1048.58 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), rukola 10g,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), ryż z jabłkami sł 300g, Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2231.78 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; Witamina B12: 5.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.03 g; suma cukrów prostych: 85.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g; Magnez: 185.23 mg; Żelazo: 6.92 mg; Witamina A: 912.70 mg; Witamina B6: 1.14 mg; Witamina C: 75.02 mg; Witamina E: 6.66 mg; Sód: 2190.59 mg; Wapń: 1048.58 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomarańcza 1 szt, rukola 10g, schab na kartki 50g*,	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml(1,2,8,13), Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml*(2),	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, Pomidor 50g,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2850.92 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 93.63 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; Witamina B12: 4.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.16 g; suma cukrów prostych: 81.00 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Magnez: 372.61 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A: 875.90 mg; Witamina B6: 1.99 mg; Witamina C: 101.03 mg; Witamina E: 7.71 mg; Sód: 2599.88 mg; Wapń: 1373.31 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml(1,2,8,13), Naleśniki z serem 2 szt. 250g (1,2,3), Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml*(2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, Pomidor 50g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2489.82 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 94.15 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; Witamina B12: 5.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.07 g; suma cukrów prostych: 71.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; Magnez: 288.21 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina A: 834.10 mg; Witamina B6: 1.56 mg; Witamina C: 59.23 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2155.28 mg; Wapń: 1122.71 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), pomarańcza 1 szt, ser capresi 40g (2), schab na kartki 50g*, kakao b/c 300 ml (1,2),	Barszcz ukraiński z fasolą 350ml(1,2,8,13), makaron razowy z serem b/c 350g.(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2331.90 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.40 g; suma cukrów prostych: 50.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Magnez: 375.95 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A: 808.06 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 108.79 mg; Witamina E: 6.89 mg; Sód: 2063.53 mg; Wapń: 1041.01 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), kasza kukurydziana na ml.jajo.masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroz. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, masło 10g - 1 szt. (2),	Herbata z cukrem 250ml*, marchew gotowana 120g (1,2), Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2607.87 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 128.73 g; Węglowodany ogółem: 231.39 g; Witamina B12: 3.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.21 g; suma cukrów prostych: 101.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Magnez: 380.39 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A: 4119.80 mg; Witamina B6: 3.83 mg; Witamina C: 114.55 mg; Witamina E: 9.24 mg; Sód: 2222.88 mg; Wapń: 1132.39 mg;

poniedziałek 2026-01-26 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), schab na kartki 50g*,	Barszcz czerwony z ziem.400ml (1,2,8,13), ryż z jabłkami sl 300g, Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówki z fileta indyka 2szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2483.88 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 102.10 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Witamina B12: 6.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.13 g; suma cukrów prostych: 85.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 190.03 mg; Żelazo: 7.58 mg; Witamina A: 913.90 mg; Witamina B6: 1.20 mg; Witamina C: 75.02 mg; Witamina E: 6.87 mg; Sód: 2617.79 mg; Wapń: 1053.98 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Mandarynki 1por. ,	krupnik 400ml (1,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(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]: 2470.95 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.39 g; suma cukrów prostych: 54.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Magnez: 440.40 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina A: 945.40 mg; Witamina B6: 3.51 mg; Witamina C: 232.77 mg; Witamina E: 15.03 mg; Sód: 2392.30 mg; Wapń: 964.04 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, schab got. w sosie własnym 100g(1,2), ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, 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]: 2111.22 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; Witamina B12: 3.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.47 g; suma cukrów prostych: 60.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Magnez: 319.25 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 2567.25 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 67.23 mg; Witamina E: 7.03 mg; Sód: 1333.88 mg; Wapń: 879.68 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, schab got. w sosie własnym 100g(1,2), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(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]: 1841.15 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 53.96 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; Witamina B12: 2.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Magnez: 369.21 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A: 1092.57 mg; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 242.77 mg; Witamina E: 9.73 mg; Sód: 1717.69 mg; Wapń: 696.59 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Mandarynki 1por. ,	krupnik 400ml (1,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(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,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2546.40 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.66 g; suma cukrów prostych: 62.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Magnez: 451.31 mg; Żelazo: 13.83 mg; Witamina A: 1097.22 mg; Witamina B6: 3.61 mg; Witamina C: 243.68 mg; Witamina E: 15.47 mg; Sód: 2675.94 mg; Wapń: 978.58 mg;

wtorek 2026-01-27 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)^, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, schab got. w sosie własnym 100g(1,2), ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, 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]: 2111.22 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; Witamina B12: 3.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.47 g; suma cukrów prostych: 60.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Magnez: 319.25 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 2567.25 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 67.23 mg; Witamina E: 7.03 mg; Sód: 1333.88 mg; Wapń: 879.68 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, schab got. w sosie własnym 100g(1,2), ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, 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]: 2111.22 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; Witamina B12: 3.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.47 g; suma cukrów prostych: 60.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.72 g; Magnez: 319.25 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 2567.25 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 67.23 mg; Witamina E: 7.03 mg; Sód: 1333.88 mg; Wapń: 879.68 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Mandarynki 1por. ,	krupnik 400ml (1,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(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]: 2610.95 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; Witamina B12: 5.22 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.39 g; suma cukrów prostych: 54.25 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Magnez: 452.40 mg; Żelazo: 15.58 mg; Witamina A: 1217.40 mg; Witamina B6: 3.61 mg; Witamina C: 232.77 mg; Witamina E: 15.76 mg; Sód: 2533.30 mg; Wapń: 1011.04 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., filet zapiekany z indyka 30g (11,13),	krupnik 400ml (1,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2269.55 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; Witamina B12: 2.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; suma cukrów prostych: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Magnez: 366.00 mg; Żelazo: 11.68 mg; Witamina A: 602.30 mg; Witamina B6: 3.12 mg; Witamina C: 142.09 mg; Witamina E: 12.72 mg; Sód: 2296.20 mg; Wapń: 682.34 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), filet zapiekany z indyka 30g (11,13), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, schab got. w sosie własnym 100g(1,2), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(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]: 1841.15 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 53.96 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; Witamina B12: 2.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 48.36 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Magnez: 369.21 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A: 1092.57 mg; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 242.77 mg; Witamina E: 9.73 mg; Sód: 1717.69 mg; Wapń: 696.59 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, brokuły z wody 120 g,
	Podwieczorek: zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2444.42 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 116.06 g; Węglowodany ogółem: 234.14 g; Witamina B12: 5.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.21 g; suma cukrów prostych: 77.28 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Magnez: 397.83 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A: 3498.21 mg; Witamina B6: 4.02 mg; Witamina C: 152.65 mg; Witamina E: 8.86 mg; Sód: 922.38 mg; Wapń: 789.60 mg;

wtorek 2026-01-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, schab got. w sosie własnym 100g(1,2), ziemniaki 250g, surówka z marchewki 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.22 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; Witamina B12: 5.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.75 g; suma cukrów prostych: 77.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Magnez: 339.25 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A: 2871.25 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 67.93 mg; Witamina E: 7.83 mg; Sód: 1510.88 mg; Wapń: 1005.68 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), schab Grzegorza 50g , jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Kasza gryczana 200 g, gulasz po cygańsku 160g (1,11,13), sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2181.47 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 66.60 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.39 g; suma cukrów prostych: 64.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Magnez: 327.83 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina A: 629.46 mg; Witamina B6: 1.73 mg; Witamina C: 73.11 mg; Witamina E: 6.31 mg; Sód: 3219.29 mg; Wapń: 905.92 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*, Ryż biały 200g*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.82 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 64.99 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 64.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Magnez: 262.34 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A: 1611.70 mg; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 93.74 mg; Witamina E: 6.36 mg; Sód: 2181.14 mg; Wapń: 934.20 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , schab Grzegorza 50g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kasza gryczana 200 g, 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]: 1920.60 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 229.12 g; Witamina B12: 3.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.64 g; suma cukrów prostych: 64.23 g; Błonnik pokarmowy: 30.43 g; Magnez: 424.42 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina A: 1625.30 mg; Witamina B6: 2.34 mg; Witamina C: 105.62 mg; Witamina E: 7.48 mg; Sód: 2795.18 mg; Wapń: 1046.57 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), schab Grzegorza 50g , jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Kasza gryczana 200 g, gulasz po cygańsku 160g (1,11,13), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (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]: 2241.47 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; Witamina B12: 4.00 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; suma cukrów prostych: 68.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Magnez: 344.83 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina A: 645.46 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 74.11 mg; Witamina E: 6.34 mg; Sód: 3282.29 mg; Wapń: 1075.92 mg;

środa 2026-01-28 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)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Ryż biały 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]: 2129.82 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 64.99 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 64.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Magnez: 262.34 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A: 1611.70 mg; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 93.74 mg; Witamina E: 6.36 mg; Sód: 2181.14 mg; Wapń: 934.20 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Ryż biały 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]: 2129.82 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 64.99 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; Witamina B12: 3.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.91 g; suma cukrów prostych: 64.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Magnez: 262.34 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A: 1611.70 mg; Witamina B6: 1.88 mg; Witamina C: 93.74 mg; Witamina E: 6.36 mg; Sód: 2181.14 mg; Wapń: 934.20 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), schab Grzegorza 50g , jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), gulasz po cygańsku 160g (1,11,13), Kasza gryczana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2298.67 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g; Witamina B12: 3.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.87 g; suma cukrów prostych: 64.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; Magnez: 336.63 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina A: 722.26 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 73.11 mg; Witamina E: 6.51 mg; Sód: 3605.69 mg; Wapń: 1060.32 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), schab Grzegorza 50g , jabłko deserowe 1 szt. , ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), gulasz po cygańsku 160g (1,11,13), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kasza gryczana 200 g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.42 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 83.80 g; Węglowodany ogółem: 264.02 g; Witamina B12: 3.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.19 g; suma cukrów prostych: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Magnez: 321.63 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina A: 798.76 mg; Witamina B6: 1.65 mg; Witamina C: 70.11 mg; Witamina E: 6.52 mg; Sód: 3937.19 mg; Wapń: 1158.82 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , schab Grzegorza 50g , ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), sałatka z buraków 150g(3,11,13), Ryż biały 200g*, 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]: 2025.64 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 68.75 g; Węglowodany ogółem: 255.03 g; Witamina B12: 3.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.51 g; suma cukrów prostych: 64.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.21 g; Magnez: 366.52 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A: 1625.30 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 105.62 mg; Witamina E: 7.47 mg; Sód: 2794.74 mg; Wapń: 1041.69 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki jęczmienne na ml, jajo.masło 350ml* (1,2,3), jogurt naturalny 100g (2) 1szt, Herbata 250g,	Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. 250ml*, Ziemniaki 200g*, Masło 15g*(2), brokuły z wody 120 g,	Ryżowa 350ml(8,13), Ziemniaki 200g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),
	Podwieczorek: szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2696.99 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 104.72 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; Witamina B12: 5.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.55 g; suma cukrów prostych: 81.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; Magnez: 439.47 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina A: 3640.85 mg; Witamina B6: 4.91 mg; Witamina C: 186.17 mg; Witamina E: 8.92 mg; Sód: 1625.67 mg; Wapń: 848.03 mg;

środa 2026-01-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g , mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2),	szpinakowa z ziemn. 400ml m(1,2,8,13), Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), Ryż biały 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szpinak 10g, herbata 1 torebka, szynka na kartki 50g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2302.52 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.19 g; suma cukrów prostych: 64.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Magnez: 271.14 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A: 1704.50 mg; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 93.74 mg; Witamina E: 6.56 mg; Sód: 2567.54 mg; Wapń: 1088.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, udko pieczone 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), papryka kons. 50g (11), herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2639.84 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 80.03 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.05 g; suma cukrów prostych: 81.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Magnez: 489.24 mg; Żelazo: 15.90 mg; Witamina A: 1631.30 mg; Witamina B6: 4.34 mg; Witamina C: 162.19 mg; Witamina E: 6.72 mg; Sód: 2212.22 mg; Wapń: 903.24 mg;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, udko gotowane 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.00 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 82.87 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.03 g; suma cukrów prostych: 79.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Magnez: 366.35 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A: 1498.10 mg; Witamina B6: 3.71 mg; Witamina C: 115.43 mg; Witamina E: 5.83 mg; Sód: 1791.80 mg; Wapń: 862.25 mg;

czwartek 2026-01-29 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, udko gotowane 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), papryka kons. 50g (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2395.34 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 87.46 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; Witamina B12: 2.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.50 g; suma cukrów prostych: 46.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.49 g; Magnez: 422.44 mg; Żelazo: 17.44 mg; Witamina A: 1842.30 mg; Witamina B6: 3.64 mg; Witamina C: 154.99 mg; Witamina E: 7.50 mg; Sód: 2009.32 mg; Wapń: 727.24 mg;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, udko pieczone 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), papryka kons. 50g (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2752.64 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 395.99 g; Witamina B12: 3.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 82.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; Magnez: 489.24 mg; Żelazo: 15.90 mg; Witamina A: 1631.30 mg; Witamina B6: 4.34 mg; Witamina C: 162.19 mg; Witamina E: 6.72 mg; Sód: 2212.22 mg; Wapń: 903.24 mg;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, udko gotowane 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.00 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 82.87 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.03 g; suma cukrów prostych: 79.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Magnez: 366.35 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A: 1498.10 mg; Witamina B6: 3.71 mg; Witamina C: 115.43 mg; Witamina E: 5.83 mg; Sód: 1791.80 mg; Wapń: 862.25 mg;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, udko gotowane 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2381.00 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 82.87 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; Witamina B12: 3.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.03 g; suma cukrów prostych: 79.23 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Magnez: 366.35 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A: 1498.10 mg; Witamina B6: 3.71 mg; Witamina C: 115.43 mg; Witamina E: 5.83 mg; Sód: 1791.80 mg; Wapń: 862.25 mg;

czwartek 2026-01-29 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, udko pieczone 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), papryka kons. 50g (11), herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2779.84 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 89.73 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; Witamina B12: 4.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.05 g; suma cukrów prostych: 81.68 g; Błonnik pokarmowy: 33.94 g; Magnez: 501.24 mg; Żelazo: 18.10 mg; Witamina A: 1903.30 mg; Witamina B6: 4.44 mg; Witamina C: 162.19 mg; Witamina E: 7.45 mg; Sód: 2353.22 mg; Wapń: 950.24 mg;

czwartek 2026-01-29		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, udko pieczone 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), roszponka 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2574.64 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.11 g; suma cukrów prostych: 72.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; Magnez: 477.74 mg; Żelazo: 17.50 mg; Witamina A: 1785.80 mg; Witamina B6: 4.26 mg; Witamina C: 118.59 mg; Witamina E: 6.69 mg; Sód: 2129.72 mg; Wapń: 737.74 mg;

czwartek 2026-01-29		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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, udko gotowane 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), papryka kons. 50g (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.60 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 85.73 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; Witamina B12: 2.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.22 g; suma cukrów prostych: 43.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; Magnez: 386.35 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina A: 1735.60 mg; Witamina B6: 3.38 mg; Witamina C: 148.83 mg; Witamina E: 7.03 mg; Sód: 2065.30 mg; Wapń: 718.75 mg;

czwartek 2026-01-29		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw królewski 120g, ziemniaki 200g , Kompot z owoców mroż. 250ml*,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Herbata z cukrem 250ml*, Masło 10g(2),
	Podwieczorek: Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, marchew gotowana 120g (1,2),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2650.82 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 130.54 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; Witamina B12: 2.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.80 g; suma cukrów prostych: 81.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Magnez: 387.24 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A: 4962.70 mg; Witamina B6: 4.58 mg; Witamina C: 129.26 mg; Witamina E: 11.08 mg; Sód: 1188.70 mg; Wapń: 725.91 mg;

czwartek 2026-01-29		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, udko gotowane 1 por^, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, roszponka 10g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), serek tartare 2 szt. (40g), herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2674.60 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 106.97 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.23 g; suma cukrów prostych: 85.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; Magnez: 394.35 mg; Żelazo: 12.62 mg; Witamina A: 2494.10 mg; Witamina B6: 3.91 mg; Witamina C: 115.43 mg; Witamina E: 8.84 mg; Sód: 2724.80 mg; Wapń: 1019.25 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kakao b/c 300 ml (1,2),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2754.96 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; Witamina B12: 4.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.93 g; suma cukrów prostych: 61.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Magnez: 444.87 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A: 1426.91 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 86.69 mg; Witamina E: 12.60 mg; Sód: 2873.26 mg; Wapń: 1000.59 mg;

piątek 2026-01-30 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),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; Witamina B12: 5.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.05 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Magnez: 356.17 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 2049.05 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 154.93 mg; Witamina E: 9.61 mg; Sód: 2095.26 mg; Wapń: 992.02 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), gruszka 1 szt., Serek fromage 80g. 1 szt. (2), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.50 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; Witamina B12: 4.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 73.98 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; Magnez: 458.92 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina A: 1403.70 mg; Witamina B6: 2.83 mg; Witamina C: 97.91 mg; Witamina E: 8.63 mg; Sód: 2603.47 mg; Wapń: 964.54 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 150g (1), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kakao b/c 300 ml (1,2),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 100g (2) 1szt,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2814.96 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 89.04 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; Witamina B12: 5.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 65.87 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Magnez: 461.87 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina A: 1442.91 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 87.69 mg; Witamina E: 12.63 mg; Sód: 2936.26 mg; Wapń: 1170.59 mg;

piątek 2026-01-30 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),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, szpinak gotowany 150g (2), Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; Witamina B12: 5.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.05 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Magnez: 356.17 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 2049.05 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 154.93 mg; Witamina E: 9.61 mg; Sód: 2095.26 mg; Wapń: 992.02 mg;

piątek 2026-01-30 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),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, szpinak gotowany 150g (2), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.51 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; Witamina B12: 5.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.05 g; suma cukrów prostych: 50.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; Magnez: 356.17 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A: 2049.05 mg; Witamina B6: 2.82 mg; Witamina C: 154.93 mg; Witamina E: 9.61 mg; Sód: 2095.26 mg; Wapń: 992.02 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 120g, twaróg krajanka 50g(2), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt., kakao b/c 300 ml (1,2),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2772.16 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; Witamina B12: 6.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.24 g; suma cukrów prostych: 61.83 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Magnez: 490.57 mg; Żelazo: 15.04 mg; Witamina A: 1537.31 mg; Witamina B6: 2.95 mg; Witamina C: 86.69 mg; Witamina E: 13.08 mg; Sód: 3194.36 mg; Wapń: 1327.89 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/c 300 ml (1,2), miód 1 szt.(25g),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Jajko w sosie koperkowym 2 szt, ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg ze szczyporkiem 50g (2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.68 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 77.67 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; Witamina B12: 7.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.56 g; suma cukrów prostych: 67.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.56 g; Magnez: 322.65 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina A: 1708.21 mg; Witamina B6: 2.40 mg; Witamina C: 96.52 mg; Witamina E: 6.84 mg; Sód: 2921.76 mg; Wapń: 861.27 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), gruszka 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, surówka z ogórka kiszzonego 150g (11,13), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2048.50 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; Witamina B12: 4.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.84 g; suma cukrów prostych: 54.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; Magnez: 442.92 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A: 1399.70 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 87.31 mg; Witamina E: 7.83 mg; Sód: 2599.47 mg; Wapń: 940.54 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao 250ml (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, Jogurt owocowy 100g 1szt. (2),	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), brokuły z wody 120 g, masło 20g* (2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), marchew gotowana 120g (1,2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.02 kcal; Białko ogółem: 128.01 g; Tłuszcz: 132.86 g; Węglowodany ogółem: 199.75 g; Witamina B12: 4.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 63.28 g; suma cukrów prostych: 79.85 g; Błonnik pokarmowy: 16.36 g; Magnez: 346.26 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A: 3715.09 mg; Witamina B6: 3.17 mg; Witamina C: 127.58 mg; Witamina E: 8.95 mg; Sód: 2669.67 mg; Wapń: 1099.97 mg;

piątek 2026-01-30 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kakao b/c 300 ml (1,2), miód 1 szt.(25g),	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, szpinak gotowany 150g (2), Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twaróg z koperkiem 100g, Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.11 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 62.43 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; Witamina B12: 5.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.24 g; suma cukrów prostych: 75.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Magnez: 373.76 mg; Żelazo: 11.99 mg; Witamina A: 1796.61 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 155.99 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2023.79 mg; Wapń: 1114.25 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), Mandarynki 1por. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , marchewka z groszkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Ogórek konserwowy 50g* (11), herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.28 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 60.12 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; Witamina B12: 4.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42 g; suma cukrów prostych: 49.70 g; Błonnik pokarmowy: 31.56 g; Magnez: 408.30 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina A: 2636.20 mg; Witamina B6: 1.82 mg; Witamina C: 66.14 mg; Witamina E: 7.53 mg; Sód: 2654.38 mg; Wapń: 919.70 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.58 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; Witamina B12: 5.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; suma cukrów prostych: 82.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g; Magnez: 354.50 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 3098.90 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 56.24 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2046.78 mg; Wapń: 882.80 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , szynka piastowska 50g(8), Mandarynki 1por. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser żółty 20g. (2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , marchewka z groszkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Ogórek konserwowy 50g* (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1742.73 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 59.70 g; Węglowodany ogółem: 219.37 g; Witamina B12: 4.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.87 g; suma cukrów prostych: 50.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; Magnez: 357.41 mg; Żelazo: 9.50 mg; Witamina A: 2789.32 mg; Witamina B6: 1.74 mg; Witamina C: 92.03 mg; Witamina E: 7.16 mg; Sód: 2646.72 mg; Wapń: 817.45 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), Mandarynki 1por. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , marchewka z groszkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Ogórek konserwowy 50g* (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2133.73 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 61.49 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; suma cukrów prostych: 57.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; Magnez: 419.21 mg; Żelazo: 11.25 mg; Witamina A: 2788.02 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 77.05 mg; Witamina E: 7.96 mg; Sód: 2938.02 mg; Wapń: 934.25 mg;

sobota 2026-01-31 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) ^A , szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.58 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; Witamina B12: 5.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; suma cukrów prostych: 82.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g; Magnez: 354.50 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 3098.90 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 56.24 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2046.78 mg; Wapń: 882.80 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2046.58 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; Witamina B12: 5.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.87 g; suma cukrów prostych: 82.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g; Magnez: 354.50 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 3098.90 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 56.24 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2046.78 mg; Wapń: 882.80 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), Ser żółty 50g(2), Mandarynki 1por. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) ^A , gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , marchewka z groszkiem 150g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Ogórek konserwowy 50g* (11), herbata 1 torebka,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.48 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 72.24 g; Węglowodany ogółem: 269.60 g; Witamina B12: 3.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.26 g; suma cukrów prostych: 49.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Magnez: 363.00 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A: 2774.20 mg; Witamina B6: 1.68 mg; Witamina C: 66.14 mg; Witamina E: 7.64 mg; Sód: 3101.78 mg; Wapń: 1316.00 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1897.08 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 253.57 g; Witamina B12: 5.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 71.15 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g; Magnez: 295.00 mg; Żelazo: 6.72 mg; Witamina A: 3090.60 mg; Witamina B6: 2.00 mg; Witamina C: 52.74 mg; Witamina E: 7.14 mg; Sód: 2124.38 mg; Wapń: 762.50 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., Chleb razowy 4 kromki 100g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), szynka piastowska 50g(8), Mandarynki 1por. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml b/ml(13)^, gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, Ogórek konserwowy 50g* (11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1608.93 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 54.27 g; Węglowodany ogółem: 208.96 g; Witamina B12: 4.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.26 g; suma cukrów prostych: 47.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Magnez: 338.46 mg; Żelazo: 8.72 mg; Witamina A: 3447.62 mg; Witamina B6: 1.63 mg; Witamina C: 76.53 mg; Witamina E: 7.32 mg; Sód: 2655.92 mg; Wapń: 803.60 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 100g (2) 1szt,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), Masło 10g(2),	Herbata z cukrem 250ml*, Szpinakowa z ziemn.350ml (1,2,8,13), brokuły z wody 120 g, Masło 10g(2), Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.53 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 124.41 g; Węglowodany ogółem: 210.42 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.82 g; suma cukrów prostych: 79.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.36 g; Magnez: 416.33 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A: 3516.40 mg; Witamina B6: 4.03 mg; Witamina C: 158.00 mg; Witamina E: 9.86 mg; Sód: 1064.42 mg; Wapń: 919.81 mg;

sobota 2026-01-31 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, gulasz z indyka 160g (1,13), kasza bulgur 200g , Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2235.58 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Witamina B12: 5.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.01 g; suma cukrów prostych: 83.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.06 g; Magnez: 371.00 mg; Żelazo: 10.25 mg; Witamina A: 3373.40 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 56.24 mg; Witamina E: 8.54 mg; Sód: 2208.28 mg; Wapń: 977.80 mg;

Dietetyk

.....