

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), mandarynki 1por. ,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 2393.39 kcal; Białko ogółem: 125.09 g; Tłuszcz: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 45.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Magnez: 454.22 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A: 862.51 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 134.98 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 5796.90 mg; Wapń: 901.22 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Szynka Ojca Grzegorza 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) [^] , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 2038.90 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 242.18 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 16.13 g; Magnez: 277.75 mg; Żelazo: 8.77 mg; Witamina A: 893.20 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 108.42 mg; Witamina E: 8.99 mg; Sód: 4748.30 mg; Wapń: 872.74 mg;

sobota 2026-02-21 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 Ojca Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) [^] , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 1943.70 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 218.77 g; Witamina B12: 3.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; suma cukrów prostych: 32.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Magnez: 358.35 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina A: 899.60 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 123.45 mg; Witamina E: 8.95 mg; Sód: 5318.90 mg; Wapń: 858.54 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), mandarynki 1por. ,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13) [^] , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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),
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2471.39 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 73.77 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49 g; suma cukrów prostych: 45.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; Magnez: 454.22 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A: 862.51 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 134.98 mg; Witamina E: 9.14 mg; Sód: 5796.90 mg; Wapń: 901.22 mg;

sobota 2026-02-21 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 Ojca Grzegorza 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) [^] , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 2038.90 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 242.18 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 16.13 g; Magnez: 277.75 mg; Żelazo: 8.77 mg; Witamina A: 893.20 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 108.42 mg; Witamina E: 8.99 mg; Sód: 4748.30 mg; Wapń: 872.74 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) [^] , Szynka Ojca Grzegorza 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13) [^] , bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 2038.90 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 242.18 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.72 g; suma cukrów prostych: 47.99 g; Błonnik pokarmowy: 16.13 g; Magnez: 277.75 mg; Żelazo: 8.77 mg; Witamina A: 893.20 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 108.42 mg; Witamina E: 8.99 mg; Sód: 4748.30 mg; Wapń: 872.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), Szynka Ojca Grzegorza 50g, mandarynki 1por. , ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza gryczana 200g, brokuły z wody 150g, 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]: 2543.19 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 82.79 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; Witamina B12: 4.25 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.06 g; suma cukrów prostych: 45.61 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Magnez: 515.42 mg; Żelazo: 14.88 mg; Witamina A: 955.31 mg; Witamina B6: 3.21 mg; Witamina C: 134.98 mg; Witamina E: 9.37 mg; Sód: 6184.30 mg; Wapń: 1059.22 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szynka Ojca Grzegorza 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 2188.69 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 251.80 g; Witamina B12: 3.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.85 g; suma cukrów prostych: 36.04 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 326.92 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina A: 923.71 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 115.95 mg; Witamina E: 8.92 mg; Sód: 5449.30 mg; Wapń: 815.02 mg;

sobota 2026-02-21 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 Ojca Grzegorza 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 1943.70 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 218.77 g; Witamina B12: 3.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.21 g; suma cukrów prostych: 32.82 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Magnez: 358.35 mg; Żelazo: 10.73 mg; Witamina A: 899.60 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 123.45 mg; Witamina E: 8.95 mg; Sód: 5318.90 mg; Wapń: 858.54 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Herbata z cukrem 250ml*, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, masło 20g* (2), galaretki 250g,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), marchew gotowana 120g (1,2),	Herbata z cukrem 250ml*, Ryżowa 350ml* (8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, masło 20g* (2), jarzynka gotowana 120g (1,2,13),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.38 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 134.12 g; Węglowodany ogółem: 149.66 g; Witamina B12: 4.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 67.92 g; suma cukrów prostych: 60.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.78 g; Magnez: 245.47 mg; Żelazo: 8.61 mg; Witamina A: 4225.25 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 50.98 mg; Witamina E: 8.66 mg; Sód: 1523.63 mg; Wapń: 675.70 mg;

sobota 2026-02-21 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szynka Ojca Grzegorza 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	selerowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), brokuły z wody 150g, 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]: 2205.10 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 84.47 g; Węglowodany ogółem: 244.01 g; Witamina B12: 4.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.34 g; suma cukrów prostych: 49.58 g; Błonnik pokarmowy: 16.13 g; Magnez: 291.05 mg; Żelazo: 9.07 mg; Witamina A: 988.50 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 108.42 mg; Witamina E: 9.19 mg; Sód: 5155.20 mg; Wapń: 1075.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g m (1,2), masło 15g*(2), chleb graham 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), udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), 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]: 2351.14 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 78.74 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; Witamina B12: 4.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.28 g; suma cukrów prostych: 61.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Magnez: 375.43 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1182.10 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 217.05 mg; Witamina E: 11.80 mg; Sód: 2678.72 mg; Wapń: 930.34 mg;

niedziela 2026-02-22 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), podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.61 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 78.24 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; Witamina B12: 4.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 341.64 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 974.80 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 78.97 mg; Witamina E: 6.01 mg; Sód: 2274.31 mg; Wapń: 866.65 mg;

niedziela 2026-02-22 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. , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szynka piastowska 30g (8),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), 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]: 1946.85 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węglowodany ogółem: 235.63 g; Witamina B12: 3.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; Magnez: 354.63 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina A: 1271.22 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 225.68 mg; Witamina E: 10.51 mg; Sód: 2286.78 mg; Wapń: 711.42 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g m (1,2), masło 15g*(2), chleb graham 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), udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), 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,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2426.59 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; Witamina B12: 4.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.55 g; suma cukrów prostych: 69.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Magnez: 386.34 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina A: 1333.92 mg; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 227.96 mg; Witamina E: 12.24 mg; Sód: 2962.35 mg; Wapń: 944.88 mg;

niedziela 2026-02-22 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), podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.61 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 78.24 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; Witamina B12: 4.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 341.64 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 974.80 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 78.97 mg; Witamina E: 6.01 mg; Sód: 2274.31 mg; Wapń: 866.65 mg;

niedziela 2026-02-22 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), podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.61 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 78.24 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; Witamina B12: 4.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.72 g; suma cukrów prostych: 84.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 341.64 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 974.80 mg; Witamina B6: 3.00 mg; Witamina C: 78.97 mg; Witamina E: 6.01 mg; Sód: 2274.31 mg; Wapń: 866.65 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350g m (1,2), masło 15g*(2), chleb graham 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), udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), 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]: 2369.14 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 73.24 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Witamina B12: 3.71 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.80 g; suma cukrów prostych: 74.32 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; Magnez: 371.43 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina A: 945.10 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 217.05 mg; Witamina E: 11.14 mg; Sód: 2577.72 mg; Wapń: 968.34 mg;

niedziela 2026-02-22 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), udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), 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]: 2141.64 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 71.89 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Witamina B12: 2.85 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.13 g; suma cukrów prostych: 90.00 g; Błonnik pokarmowy: 17.65 g; Magnez: 304.93 mg; Żelazo: 7.87 mg; Witamina A: 662.85 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 147.70 mg; Witamina E: 9.20 mg; Sód: 2054.47 mg; Wapń: 713.34 mg;

niedziela 2026-02-22 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. , Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), szynka piastowska 30g (8),	Rosół z makaronem 400ml*(1,3,8,13), podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), 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]: 1946.85 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 70.94 g; Węglowodany ogółem: 235.63 g; Witamina B12: 3.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 56.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; Magnez: 354.63 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina A: 1271.22 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 225.68 mg; Witamina E: 10.51 mg; Sód: 2286.78 mg; Wapń: 711.42 mg;

niedziela 2026-02-22 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki jęczmienne na ml, jajo,masło 350ml* (1,2,3), masło 20g* (2), 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), buraczki gotowane 120g (1,2),	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, jarzynka gotowana 120g (1,2,13), masło 20g* (2), Herbata z cukrem 250ml*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.86 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 128.15 g; Węglowodany ogółem: 158.90 g; Witamina B12: 4.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 65.84 g; suma cukrów prostych: 81.34 g; Błonnik pokarmowy: 16.01 g; Magnez: 234.11 mg; Żelazo: 9.83 mg; Witamina A: 2409.70 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 68.67 mg; Witamina E: 7.26 mg; Sód: 815.20 mg; Wapń: 726.32 mg;

niedziela 2026-02-22 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), podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, serek tartare 2 szt. (40g),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.21 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 87.14 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; Witamina B12: 4.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.44 g; suma cukrów prostych: 103.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; Magnez: 353.64 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina A: 1461.80 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 78.97 mg; Witamina E: 7.63 mg; Sód: 2965.31 mg; Wapń: 1014.65 mg;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomarańcza 1 szt, rukola 10g,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , 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 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2591.58 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.04 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Magnez: 393.40 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A: 782.56 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 115.89 mg; Witamina E: 6.31 mg; Sód: 2748.18 mg; Wapń: 1167.06 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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,	brokułowa z ziemniakami 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]: 2298.74 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.52 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Magnez: 201.65 mg; Żelazo: 6.36 mg; Witamina A: 1073.40 mg; Witamina B6: 1.41 mg; Witamina C: 83.11 mg; Witamina E: 7.21 mg; Sód: 2789.97 mg; Wapń: 1038.39 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, 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]: 2062.16 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 83.87 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; Witamina B12: 2.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.99 g; suma cukrów prostych: 47.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Magnez: 384.32 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 736.12 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 113.15 mg; Witamina E: 7.04 mg; Sód: 2050.91 mg; Wapń: 880.98 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomarańcza 1 szt, rukola 10g,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , 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 100g,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2704.38 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.61 g; suma cukrów prostych: 71.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.80 g; Magnez: 393.40 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A: 782.56 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 115.89 mg; Witamina E: 6.31 mg; Sód: 2748.18 mg; Wapń: 1167.06 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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,	brokułowa z ziemniakami 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]: 2298.74 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.52 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Magnez: 201.65 mg; Żelazo: 6.36 mg; Witamina A: 1073.40 mg; Witamina B6: 1.41 mg; Witamina C: 83.11 mg; Witamina E: 7.21 mg; Sód: 2789.97 mg; Wapń: 1038.39 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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,	brokułowa z ziemniakami 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]: 2298.74 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; Witamina B12: 3.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.52 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Magnez: 201.65 mg; Żelazo: 6.36 mg; Witamina A: 1073.40 mg; Witamina B6: 1.41 mg; Witamina C: 83.11 mg; Witamina E: 7.21 mg; Sód: 2789.97 mg; Wapń: 1038.39 mg;

poniedziałek 2026-02-23 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), pomarańcza 1 szt, rukola 10g, schab na kartki 50g*,	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , 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 100g,
--	---	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2648.08 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 85.77 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.79 g; suma cukrów prostych: 70.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.23 g; Magnez: 393.40 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A: 782.56 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 115.89 mg; Witamina E: 6.31 mg; Sód: 2748.18 mg; Wapń: 1167.06 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300ml*, Sos waniliowy 100ml* (2),	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, pomidor 100g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.48 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 85.99 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.71 g; suma cukrów prostych: 60.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; Magnez: 256.50 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A: 740.76 mg; Witamina B6: 1.54 mg; Witamina C: 74.09 mg; Witamina E: 5.83 mg; Sód: 2204.58 mg; Wapń: 904.46 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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),	fasolowa z ziemniakami 400ml (1,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300g, 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]: 2062.16 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 83.87 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; Witamina B12: 2.64 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.99 g; suma cukrów prostych: 47.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Magnez: 384.32 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A: 736.12 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 113.15 mg; Witamina E: 7.04 mg; Sód: 2050.91 mg; Wapń: 880.98 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. 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*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.47 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 114.98 g; Węglowodany ogółem: 196.25 g; Witamina B12: 5.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.61 g; suma cukrów prostych: 94.38 g; Błonnik pokarmowy: 18.81 g; Magnez: 307.09 mg; Żelazo: 9.46 mg; Witamina A: 3945.30 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 114.42 mg; Witamina E: 8.85 mg; Sód: 1023.55 mg; Wapń: 1085.11 mg;

poniedziałek 2026-02-23 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*,	brokułowa z ziemniakami 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)^, parówki z fileta indyka 2szt. , pomidor 100g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2550.84 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 105.69 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.61 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g; Magnez: 206.45 mg; Żelazo: 7.02 mg; Witamina A: 1074.60 mg; Witamina B6: 1.47 mg; Witamina C: 83.11 mg; Witamina E: 7.42 mg; Sód: 3217.17 mg; Wapń: 1043.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-02-24 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. ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk.150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.95 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 58.73 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.52 g; suma cukrów prostych: 64.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Magnez: 431.92 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A: 1172.80 mg; Witamina B6: 3.27 mg; Witamina C: 156.62 mg; Witamina E: 6.89 mg; Sód: 2096.04 mg; Wapń: 909.13 mg;

wtorek 2026-02-24 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),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , 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]: 2130.92 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; Magnez: 338.12 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 2732.80 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 76.48 mg; Witamina E: 6.88 mg; Sód: 1742.87 mg; Wapń: 902.36 mg;

wtorek 2026-02-24 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk.150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.80 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 59.78 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g; Witamina B12: 2.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 58.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Magnez: 375.93 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 1335.92 mg; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 165.03 mg; Witamina E: 6.42 mg; Sód: 2183.58 mg; Wapń: 885.08 mg;

wtorek 2026-02-24 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. ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk.150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.40 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 60.09 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.80 g; suma cukrów prostych: 72.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; Magnez: 442.83 mg; Żelazo: 12.40 mg; Witamina A: 1324.62 mg; Witamina B6: 3.37 mg; Witamina C: 167.53 mg; Witamina E: 7.33 mg; Sód: 2379.68 mg; Wapń: 923.68 mg;

wtorek 2026-02-24 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),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , 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]: 2130.92 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; Magnez: 338.12 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 2732.80 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 76.48 mg; Witamina E: 6.88 mg; Sód: 1742.87 mg; Wapń: 902.36 mg;

wtorek 2026-02-24 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),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , 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]: 2130.92 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; Witamina B12: 3.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; suma cukrów prostych: 60.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.48 g; Magnez: 338.12 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A: 2732.80 mg; Witamina B6: 2.89 mg; Witamina C: 76.48 mg; Witamina E: 6.88 mg; Sód: 1742.87 mg; Wapń: 902.36 mg;

wtorek 2026-02-24 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), Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Mandarynki 1por. ,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk.150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
---	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.55 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 69.13 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.92 g; suma cukrów prostych: 64.76 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Magnez: 444.32 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina A: 1283.20 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 156.62 mg; Witamina E: 7.05 mg; Sód: 2455.24 mg; Wapń: 1231.93 mg;

wtorek 2026-02-24 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., ser żółty 30g (2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk.150g+(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]: 2161.85 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; Witamina B12: 2.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.92 g; suma cukrów prostych: 52.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g; Magnez: 366.82 mg; Żelazo: 10.45 mg; Witamina A: 912.50 mg; Witamina B6: 2.88 mg; Witamina C: 65.94 mg; Witamina E: 4.69 mg; Sód: 2269.34 mg; Wapń: 869.53 mg;

wtorek 2026-02-24 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. , Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z selera z brzosk.150g+(3,11,13), Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka piastowska 50g(8), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1966.80 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 59.78 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g; Witamina B12: 2.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; suma cukrów prostych: 58.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; Magnez: 375.93 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 1335.92 mg; Witamina B6: 3.15 mg; Witamina C: 165.03 mg; Witamina E: 6.42 mg; Sód: 2183.58 mg; Wapń: 885.08 mg;

wtorek 2026-02-24 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), serek tartare 2 szt. (40g), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , ziemniaki 250g, surówka z marchewki z jabłkiem 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]: 2451.52 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 84.39 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Witamina B12: 4.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.50 g; suma cukrów prostych: 84.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.58 g; Magnez: 362.12 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A: 3488.80 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 77.18 mg; Witamina E: 9.23 mg; Sód: 2570.87 mg; Wapń: 1091.36 mg;

Dietetyk

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), schab Grzegorza 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Kasza gryczana 200 g, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2200.70 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 74.96 g; Węglowodany ogółem: 284.73 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.70 g; suma cukrów prostych: 62.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Magnez: 386.55 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A: 749.16 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 72.51 mg; Witamina E: 6.69 mg; Sód: 3463.39 mg; Wapń: 1190.63 mg;

środa 2026-02-25 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),	koperkowa z ziemniakami 400ml(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]: 2209.67 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; Witamina B12: 3.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Magnez: 249.34 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A: 962.90 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 72.13 mg; Witamina E: 5.02 mg; Sód: 1758.14 mg; Wapń: 889.06 mg;

środa 2026-02-25 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),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza gryczana 200 g, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.18 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 237.84 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.03 g; suma cukrów prostych: 58.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; Magnez: 417.64 mg; Żelazo: 12.94 mg; Witamina A: 1096.20 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 83.41 mg; Witamina E: 5.92 mg; Sód: 2517.28 mg; Wapń: 1274.14 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), schab Grzegorza 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), Kasza gryczana 200 g, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.70 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 290.93 g; Witamina B12: 4.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.89 g; suma cukrów prostych: 66.43 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Magnez: 403.55 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina A: 765.16 mg; Witamina B6: 1.85 mg; Witamina C: 73.51 mg; Witamina E: 6.72 mg; Sód: 3526.39 mg; Wapń: 1360.63 mg;

środa 2026-02-25 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)^, schab Grzegorza 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(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]: 2209.67 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; Witamina B12: 3.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Magnez: 249.34 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A: 962.90 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 72.13 mg; Witamina E: 5.02 mg; Sód: 1758.14 mg; Wapń: 889.06 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab Grzegorza 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(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]: 2209.67 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 296.22 g; Witamina B12: 3.46 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Magnez: 249.34 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A: 962.90 mg; Witamina B6: 1.95 mg; Witamina C: 72.13 mg; Witamina E: 5.02 mg; Sód: 1758.14 mg; Wapń: 889.06 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienne na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), schab Grzegorza 50g, jabłko deserowe 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), ser capresi 40g (2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), Kasza gryczana 200 g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2405.99 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; Witamina B12: 4.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.01 g; suma cukrów prostych: 62.86 g; Błonnik pokarmowy: 30.63 g; Magnez: 416.21 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 967.30 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 87.85 mg; Witamina E: 7.06 mg; Sód: 2982.76 mg; Wapń: 1359.65 mg;

środa 2026-02-25 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), schab Grzegorza 50g, mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	żurek z ziemniakami 400ml* (1,2,8,13), gulasz po cygańsku 150g (1,11,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Kasza gryczana 200 g, Kompot b/c 300ml*,	chleb pszenno-żytni 150g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.65 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 254.16 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.58 g; suma cukrów prostych: 49.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; Magnez: 364.85 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A: 776.96 mg; Witamina B6: 1.70 mg; Witamina C: 74.71 mg; Witamina E: 5.97 mg; Sód: 3749.79 mg; Wapń: 1082.03 mg;

środa 2026-02-25 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), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400ml(1,2,8,13)^, Potrawka drobiowa 160g (1,2,13), buraczki gotowane 150g(1,2), Ryż biały 200g*, Kompot b/c 300ml*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.22 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 78.96 g; Węglowodany ogółem: 262.41 g; Witamina B12: 3.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.84 g; suma cukrów prostych: 55.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; Magnez: 355.24 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A: 1090.20 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 88.61 mg; Witamina E: 5.17 mg; Sód: 2513.84 mg; Wapń: 1263.26 mg;

środa 2026-02-25 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),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2193.89 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 80.97 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.73 g; suma cukrów prostych: 78.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Magnez: 336.77 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina A: 3046.65 mg; Witamina B6: 3.74 mg; Witamina C: 148.43 mg; Witamina E: 6.95 mg; Sód: 1415.77 mg; Wapń: 745.33 mg;

środa 2026-02-25 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),	koperkowa z ziemniakami 400ml(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]: 2382.37 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz: 78.29 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.28 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Błonnik pokarmowy: 20.49 g; Magnez: 258.14 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A: 1055.70 mg; Witamina B6: 2.01 mg; Witamina C: 72.13 mg; Witamina E: 5.22 mg; Sód: 2144.54 mg; Wapń: 1043.46 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 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]: 2789.95 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 90.66 g; Węglowodany ogółem: 392.40 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.46 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Magnez: 470.95 mg; Żelazo: 15.35 mg; Witamina A: 1290.55 mg; Witamina B6: 3.76 mg; Witamina C: 153.61 mg; Witamina E: 12.41 mg; Sód: 3512.00 mg; Wapń: 891.62 mg;

czwartek 2026-02-26 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),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, mięso z udźca indyka duszone w sosie wł. 110g (1)^, ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rosół 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Magnez: 367.90 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina A: 3396.80 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 85.11 mg; Witamina E: 10.32 mg; Sód: 2925.70 mg; Wapń: 851.17 mg;

czwartek 2026-02-26 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),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, mięso z udźca indyka duszone w sosie wł. 110g (1)^, ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 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]: 2273.15 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 81.58 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.57 g; suma cukrów prostych: 39.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; Magnez: 396.20 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina A: 1447.55 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 146.41 mg; Witamina E: 10.18 mg; Sód: 3080.80 mg; Wapń: 637.37 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 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]: 2902.75 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 92.01 g; Węglowodany ogółem: 414.00 g; Witamina B12: 3.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.03 g; suma cukrów prostych: 76.63 g; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; Magnez: 470.95 mg; Żelazo: 15.35 mg; Witamina A: 1290.55 mg; Witamina B6: 3.76 mg; Witamina C: 153.61 mg; Witamina E: 12.41 mg; Sód: 3512.00 mg; Wapń: 891.62 mg;

czwartek 2026-02-26 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)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, mięso z udźca indyka duszone w sosie wł. 110g (1)^, ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rosół 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Magnez: 367.90 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina A: 3396.80 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 85.11 mg; Witamina E: 10.32 mg; Sód: 2925.70 mg; Wapń: 851.17 mg;

czwartek 2026-02-26 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),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, mięso z udźca indyka duszone w sosie wł. 110g (1)^, ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), rosół 10g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.95 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; Witamina B12: 3.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.45 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Magnez: 367.90 mg; Żelazo: 9.12 mg; Witamina A: 3396.80 mg; Witamina B6: 3.55 mg; Witamina C: 85.11 mg; Witamina E: 10.32 mg; Sód: 2925.70 mg; Wapń: 851.17 mg;

czwartek 2026-02-26 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb graham 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),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 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]: 2929.95 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 100.36 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; Witamina B12: 5.39 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.46 g; suma cukrów prostych: 76.06 g; Błonnik pokarmowy: 37.75 g; Magnez: 482.95 mg; Żelazo: 17.55 mg; Witamina A: 1562.55 mg; Witamina B6: 3.86 mg; Witamina C: 153.61 mg; Witamina E: 13.14 mg; Sód: 3653.00 mg; Wapń: 938.62 mg;

czwartek 2026-02-26		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 150g (1), szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, pasta jajeczna 60g m (3,13,11),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2681.83 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 98.78 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; Witamina B12: 4.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; suma cukrów prostych: 70.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; Magnez: 444.93 mg; Żelazo: 15.16 mg; Witamina A: 3718.34 mg; Witamina B6: 3.68 mg; Witamina C: 90.78 mg; Witamina E: 14.87 mg; Sód: 3511.03 mg; Wapń: 695.43 mg;

czwartek 2026-02-26		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), pasta jajeczna 60g m (3,13,11), jabłko deserowe 1 szt. , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, mięso z udźca indyka duszone w sosie wł. 110g (1)^, ziemniaki 250g, puree z zielonego groszku 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]: 2284.83 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 83.20 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g; Witamina B12: 3.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.11 g; suma cukrów prostych: 41.25 g; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; Magnez: 399.98 mg; Żelazo: 14.67 mg; Witamina A: 1550.09 mg; Witamina B6: 3.23 mg; Witamina C: 155.08 mg; Witamina E: 11.37 mg; Sód: 3081.93 mg; Wapń: 639.38 mg;

czwartek 2026-02-26		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Herbata z cukrem 250ml*, kasza kukurydziana na ml,jajo,masło 350ml,	szpinakowa z ryżem 350ml (2,8,13), 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]: 2570.46 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 126.96 g; Węglowodany ogółem: 226.57 g; Witamina B12: 5.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.76 g; suma cukrów prostych: 79.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; Magnez: 369.60 mg; Żelazo: 12.65 mg; Witamina A: 5133.55 mg; Witamina B6: 4.08 mg; Witamina C: 126.71 mg; Witamina E: 11.34 mg; Sód: 2139.08 mg; Wapń: 716.52 mg;

czwartek 2026-02-26		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),	szpinakowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, mięso z udźca indyka duszone w sosie wł. 110g (1)^, ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g*(1,2), 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]: 2803.35 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 113.11 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; Witamina B12: 6.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.75 g; suma cukrów prostych: 90.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.30 g; Magnez: 403.90 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina A: 4754.80 mg; Witamina B6: 3.80 mg; Witamina C: 85.11 mg; Witamina E: 14.47 mg; Sód: 4254.70 mg; Wapń: 1063.17 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kakao b/c 300 ml (1,2),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) ^A , filet z dorsza panierowany smażony 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2759.34 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 90.17 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; Witamina B12: 6.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.24 g; suma cukrów prostych: 66.10 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; Magnez: 451.40 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A: 1540.06 mg; Witamina B6: 2.98 mg; Witamina C: 97.78 mg; Witamina E: 13.68 mg; Sód: 2866.69 mg; Wapń: 1059.36 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), dżem 25g - 1 szt.,	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) ^A , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , ser capresi 40g (2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2495.61 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 85.03 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; Witamina B12: 5.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.53 g; suma cukrów prostych: 98.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Magnez: 322.45 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A: 2601.35 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 133.07 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 3142.07 mg; Wapń: 1140.88 mg;

piątek 2026-02-27 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),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) ^A , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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]: 2193.38 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 67.28 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; Witamina B12: 5.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.63 g; suma cukrów prostych: 75.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Magnez: 407.95 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina A: 1508.85 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 108.99 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2478.90 mg; Wapń: 959.81 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb razowy 150g(1), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt., kakao b/c 300 ml (1,2),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) ^A , filet z dorsza panierowany smażony 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), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2819.34 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; Witamina B12: 6.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.43 g; suma cukrów prostych: 70.30 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; Magnez: 468.40 mg; Żelazo: 15.80 mg; Witamina A: 1556.06 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 98.78 mg; Witamina E: 13.71 mg; Sód: 2929.69 mg; Wapń: 1229.36 mg;

piątek 2026-02-27 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) ^A , serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), dżem 25g - 1 szt.,	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) ^A , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*, Sos koperkowy 100g (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , ser capresi 40g (2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2495.61 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 85.03 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; Witamina B12: 5.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.53 g; suma cukrów prostych: 98.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Magnez: 322.45 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A: 2601.35 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 133.07 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 3142.07 mg; Wapń: 1140.88 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2), dżem 25g - 1 szt.,	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13) ^A , filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1) ^A , ser capresi 40g (2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2495.61 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 85.03 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; Witamina B12: 5.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.53 g; suma cukrów prostych: 98.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; Magnez: 322.45 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A: 2601.35 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 133.07 mg; Witamina E: 9.17 mg; Sód: 3142.07 mg; Wapń: 1140.88 mg;

piątek 2026-02-27 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),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki 250g, surówka z kap.kiszanej 150g(3,11,13), 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]: 2826.04 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; Witamina B12: 7.15 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.55 g; suma cukrów prostych: 65.66 g; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; Magnez: 444.60 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina A: 1650.46 mg; Witamina B6: 2.93 mg; Witamina C: 97.78 mg; Witamina E: 13.57 mg; Sód: 3088.79 mg; Wapń: 1374.66 mg;

piątek 2026-02-27 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),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, Jajko w sosie koperkowym 2 szt, ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Kompot b/c 300ml*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twarożek ze szczypiorkiem 50g (2), Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2267.99 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 76.45 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; Witamina B12: 6.33 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.06 g; suma cukrów prostych: 69.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Magnez: 281.18 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A: 2289.06 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 120.48 mg; Witamina E: 6.83 mg; Sód: 2491.86 mg; Wapń: 853.91 mg;

piątek 2026-02-27 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),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, 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]: 2053.81 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g; Witamina B12: 5.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34 g; suma cukrów prostych: 55.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Magnez: 401.45 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A: 1980.55 mg; Witamina B6: 2.70 mg; Witamina C: 111.27 mg; Witamina E: 7.83 mg; Sód: 2169.57 mg; Wapń: 933.18 mg;

piątek 2026-02-27 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao 250ml (1,2), Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*,	Kompot z owoców mroż. 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, 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),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2187.41 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 124.43 g; Węglowodany ogółem: 160.07 g; Witamina B12: 5.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 60.99 g; suma cukrów prostych: 74.96 g; Błonnik pokarmowy: 12.83 g; Magnez: 266.77 mg; Żelazo: 8.87 mg; Witamina A: 3660.09 mg; Witamina B6: 2.17 mg; Witamina C: 93.11 mg; Witamina E: 8.62 mg; Sód: 1905.37 mg; Wapń: 957.30 mg;

piątek 2026-02-27 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),	pomidorowa z zacierką 400ml (1,2,3,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki 250g, bukiet warzyw 150g, Sos koperkowy 100g (1,2), Kompot b/c 300ml*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 100g, Pomidor 50g, herbata 1 torebka,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.41 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 63.53 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; Witamina B12: 5.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.17 g; suma cukrów prostych: 81.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.42 g; Magnez: 326.74 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A: 1805.61 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 122.73 mg; Witamina E: 6.69 mg; Sód: 2052.70 mg; Wapń: 1080.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-02-28 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),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), kasza bulgur 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2007.46 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 55.65 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; Magnez: 339.58 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina A: 627.40 mg; Witamina B6: 1.44 mg; Witamina C: 57.02 mg; Witamina E: 7.94 mg; Sód: 2445.91 mg; Wapń: 914.89 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), kasza bulgur 200g, buraczki gotowane 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.09 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 265.42 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.65 g; suma cukrów prostych: 86.39 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 290.20 mg; Żelazo: 9.10 mg; Witamina A: 680.60 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 55.09 mg; Witamina E: 7.88 mg; Sód: 1625.71 mg; Wapń: 874.80 mg;

sobota 2026-02-28 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),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), kasza bulgur 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 1666.91 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 193.32 g; Witamina B12: 2.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96 g; suma cukrów prostych: 54.40 g; Błonnik pokarmowy: 23.58 g; Magnez: 283.69 mg; Żelazo: 10.10 mg; Witamina A: 772.52 mg; Witamina B6: 1.34 mg; Witamina C: 82.91 mg; Witamina E: 7.56 mg; Sód: 2419.25 mg; Wapń: 761.13 mg;

sobota 2026-02-28 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),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), kasza bulgur 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2082.91 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 273.47 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.38 g; suma cukrów prostych: 63.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Magnez: 350.49 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina A: 779.22 mg; Witamina B6: 1.54 mg; Witamina C: 67.93 mg; Witamina E: 8.38 mg; Sód: 2729.55 mg; Wapń: 929.43 mg;

sobota 2026-02-28 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)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), kasza bulgur 200g, buraczki gotowane 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.09 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 265.42 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.65 g; suma cukrów prostych: 86.39 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 290.20 mg; Żelazo: 9.10 mg; Witamina A: 680.60 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 55.09 mg; Witamina E: 7.88 mg; Sód: 1625.71 mg; Wapń: 874.80 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka piastowska 50g(8), Banan 1 szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300ml(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), kasza bulgur 200g, buraczki gotowane 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.09 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 265.42 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.65 g; suma cukrów prostych: 86.39 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 290.20 mg; Żelazo: 9.10 mg; Witamina A: 680.60 mg; Witamina B6: 1.79 mg; Witamina C: 55.09 mg; Witamina E: 7.88 mg; Sód: 1625.71 mg; Wapń: 874.80 mg;

sobota 2026-02-28 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),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13), kasza bulgur 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), 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]: 2174.46 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 265.34 g; Witamina B12: 3.45 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.11 g; suma cukrów prostych: 55.70 g; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; Magnez: 355.08 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A: 765.40 mg; Witamina B6: 1.45 mg; Witamina C: 57.02 mg; Witamina E: 8.13 mg; Sód: 2894.91 mg; Wapń: 1318.39 mg;

sobota 2026-02-28 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),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 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]: 1829.59 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 67.32 g; Węglowodany ogółem: 232.20 g; Witamina B12: 2.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; suma cukrów prostych: 73.09 g; Błonnik pokarmowy: 14.21 g; Magnez: 225.70 mg; Żelazo: 7.82 mg; Witamina A: 664.30 mg; Witamina B6: 1.62 mg; Witamina C: 51.59 mg; Witamina E: 7.20 mg; Sód: 1684.31 mg; Wapń: 703.00 mg;

sobota 2026-02-28 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 drobiowy 160g* (1,13) , kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 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]: 1561.49 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 191.16 g; Witamina B12: 1.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56 g; suma cukrów prostych: 50.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; Magnez: 284.58 mg; Żelazo: 10.14 mg; Witamina A: 1188.52 mg; Witamina B6: 1.36 mg; Witamina C: 90.38 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 3011.39 mg; Wapń: 771.02 mg;

sobota 2026-02-28 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Herbata z cukrem 250ml*, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml,	Selerowa z ziemniakami 350ml(1,2,13), Kompot z owoców mroz. 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*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2003.88 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 104.15 g; Węglowodany ogółem: 171.02 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.39 g; suma cukrów prostych: 71.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.84 g; Magnez: 327.51 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina A: 2490.90 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 140.58 mg; Witamina E: 8.70 mg; Sód: 816.78 mg; Wapń: 687.77 mg;

sobota 2026-02-28 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),	krupnik 400ml (1,8,13)^, Gulasz drobiowy 160g* (1,13) , kasza bulgur 200g , buraczki gotowane 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]: 2193.09 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g; Witamina B12: 4.65 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.79 g; suma cukrów prostych: 87.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Magnez: 306.70 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A: 955.10 mg; Witamina B6: 1.94 mg; Witamina C: 55.09 mg; Witamina E: 8.61 mg; Sód: 1787.21 mg; Wapń: 969.80 mg;

Dietetyk

.....