

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2522.79 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 67.50 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.70 g; suma cukrów prostych: 85.44 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Magnez: 408.81 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A: 1348.84 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 255.57 mg; Witamina E: 12.43 mg; Sód: 2547.02 mg; Wapń: 935.04 mg;

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Sos koperkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.85 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45 g; suma cukrów prostych: 73.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Magnez: 287.72 mg; Żelazo: 8.49 mg; Witamina A: 1013.40 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 141.79 mg; Witamina E: 10.68 mg; Sód: 2252.88 mg; Wapń: 907.97 mg;

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 100g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.19 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 69.78 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.88 g; suma cukrów prostych: 74.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Magnez: 438.81 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina A: 1345.04 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 252.57 mg; Witamina E: 12.93 mg; Sód: 2435.12 mg; Wapń: 845.94 mg;

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2568.14 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 66.67 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.30 g; suma cukrów prostych: 85.35 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Magnez: 406.46 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A: 1295.84 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 252.47 mg; Witamina E: 11.72 mg; Sód: 2544.42 mg; Wapń: 927.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-11 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)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.85 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45 g; suma cukrów prostych: 73.72 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Magnez: 287.72 mg; Żelazo: 8.49 mg; Witamina A: 1013.40 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 141.79 mg; Witamina E: 10.68 mg; Sód: 2252.88 mg; Wapń: 907.97 mg;

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.05 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 279.32 g; Witamina B12: 3.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.98 g; suma cukrów prostych: 73.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Magnez: 287.62 mg; Żelazo: 8.48 mg; Witamina A: 932.00 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 141.79 mg; Witamina E: 10.42 mg; Sód: 2251.98 mg; Wapń: 906.37 mg;

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g, twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), papryka św.100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2571.79 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84 g; suma cukrów prostych: 86.99 g; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; Magnez: 413.31 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina A: 1351.34 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 255.57 mg; Witamina E: 12.44 mg; Sód: 2567.52 mg; Wapń: 983.04 mg;

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidorki koktajlowe 100g^, kakao b/cukru 300ml (1,2),	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Sos koperkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2334.97 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 72.93 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Witamina B12: 2.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.36 g; suma cukrów prostych: 69.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g; Magnez: 325.71 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A: 979.18 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 135.37 mg; Witamina E: 10.57 mg; Sód: 2182.06 mg; Wapń: 755.20 mg;

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 100g,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), kasza gryczana 200g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Sos koperkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), papryka św.100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.19 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 69.78 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; Witamina B12: 3.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.88 g; suma cukrów prostych: 74.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.27 g; Magnez: 438.81 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina A: 1345.04 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 252.57 mg; Witamina E: 12.93 mg; Sód: 2435.12 mg; Wapń: 845.94 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ryżowa 350ml(8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Szpinak gotowany z olejem 120g^, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

sobota 2026-07-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), pomidorki koktajlowe 100g^,	kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie koperkowym 80g(1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Sos koperkowy 100g (1), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.05 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; Tłuszcz: 79.34 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 73.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g; Magnez: 302.12 mg; Żelazo: 9.05 mg; Witamina A: 1106.20 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 141.79 mg; Witamina E: 10.96 mg; Sód: 2912.08 mg; Wapń: 1064.37 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, rzodkiewka 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.44 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.91 g; suma cukrów prostych: 78.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Magnez: 361.68 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A: 3038.19 mg; Witamina B6: 2.39 mg; Witamina C: 90.65 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 3268.14 mg; Wapń: 1214.23 mg;

niedziela 2026-07-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.70 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 76.58 g; Węglowodany ogółem: 267.39 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.68 g; suma cukrów prostych: 67.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Magnez: 282.12 mg; Żelazo: 8.37 mg; Witamina A: 3545.20 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 109.03 mg; Witamina E: 9.08 mg; Sód: 2232.04 mg; Wapń: 994.83 mg;

niedziela 2026-07-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.27 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 241.24 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Magnez: 397.18 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 3320.12 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 99.53 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 3346.11 mg; Wapń: 819.26 mg;

niedziela 2026-07-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, rzodkiewka 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.44 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 82.84 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.10 g; suma cukrów prostych: 82.67 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Magnez: 371.68 mg; Żelazo: 9.69 mg; Witamina A: 3054.19 mg; Witamina B6: 2.43 mg; Witamina C: 90.65 mg; Witamina E: 9.18 mg; Sód: 3306.14 mg; Wapń: 1317.23 mg;

niedziela 2026-07-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2188.96 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; Witamina B12: 3.81 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; suma cukrów prostych: 73.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; Magnez: 294.04 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina A: 1282.10 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 122.88 mg; Witamina E: 7.32 mg; Sód: 2606.91 mg; Wapń: 1020.95 mg;

niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka dębowa 50g (1,2,3,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1947.60 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 49.75 g; Węglowodany ogółem: 267.32 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.85 g; suma cukrów prostych: 67.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Magnez: 278.62 mg; Żelazo: 7.48 mg; Witamina A: 3431.60 mg; Witamina B6: 2.64 mg; Witamina C: 109.03 mg; Witamina E: 8.46 mg; Sód: 1748.04 mg; Wapń: 981.44 mg;

niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, rzodkiewka 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), serek homo waniliowy 60g (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek kiszony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2352.24 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.42 g; suma cukrów prostych: 86.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; Magnez: 366.48 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A: 3059.19 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 90.65 mg; Witamina E: 9.19 mg; Sód: 3292.14 mg; Wapń: 1265.23 mg;

niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, rzodkiewka 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, sok pomidorowy 200ml 1szt, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2201.49 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 271.72 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.18 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; Magnez: 265.59 mg; Żelazo: 8.36 mg; Witamina A: 3167.61 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 122.56 mg; Witamina E: 10.33 mg; Sód: 2295.27 mg; Wapń: 770.48 mg;

niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rzodkiewka 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek kiszony 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.27 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 241.24 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.09 g; suma cukrów prostych: 69.27 g; Błonnik pokarmowy: 28.12 g; Magnez: 397.18 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 3320.12 mg; Witamina B6: 2.71 mg; Witamina C: 99.53 mg; Witamina E: 9.33 mg; Sód: 3346.11 mg; Wapń: 819.26 mg;

niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g^,	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), Marchew gotowana 100 g, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 200ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-12		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.70 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodany ogółem: 286.34 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.23 g; suma cukrów prostych: 86.59 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Magnez: 287.62 mg; Żelazo: 8.22 mg; Witamina A: 3579.70 mg; Witamina B6: 2.55 mg; Witamina C: 109.73 mg; Witamina E: 9.05 mg; Sód: 1947.54 mg; Wapń: 1119.33 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, arbus 150g*, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2603.04 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; Witamina B12: 6.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.52 g; suma cukrów prostych: 78.47 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g; Magnez: 429.14 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A: 1339.60 mg; Witamina B6: 3.92 mg; Witamina C: 213.21 mg; Witamina E: 10.13 mg; Sód: 4128.12 mg; Wapń: 944.94 mg;

poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), arbus 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2300.50 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; Witamina B12: 6.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.62 g; suma cukrów prostych: 72.69 g; Błonnik pokarmowy: 16.09 g; Magnez: 234.57 mg; Żelazo: 7.66 mg; Witamina A: 2934.50 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 123.53 mg; Witamina E: 10.10 mg; Sód: 3582.34 mg; Wapń: 896.09 mg;

poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), arbus 150g*, schab na kartki 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.24 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; Witamina B12: 6.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.39 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Magnez: 444.84 mg; Żelazo: 14.59 mg; Witamina A: 942.50 mg; Witamina B6: 3.60 mg; Witamina C: 85.91 mg; Witamina E: 8.33 mg; Sód: 4231.92 mg; Wapń: 992.34 mg;

poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, arbus 150g*, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2663.04 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 79.52 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g; Witamina B12: 6.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.71 g; suma cukrów prostych: 82.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g; Magnez: 446.14 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 1355.60 mg; Witamina B6: 3.98 mg; Witamina C: 214.21 mg; Witamina E: 10.16 mg; Sód: 4191.12 mg; Wapń: 1114.94 mg;

poniedziałek 2026-07-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), arbus 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, Kompot b/c 300g, bukiet warzyw królewski 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.90 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 79.20 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; Witamina B12: 6.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.76 g; suma cukrów prostych: 72.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.53 g; Magnez: 268.62 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 2934.50 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 123.53 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 3390.69 mg; Wapń: 904.14 mg;

poniedziałek 2026-07-13		
Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), arbuz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), Ryż gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 59.78 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; Witamina B12: 6.31 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31 g; suma cukrów prostych: 72.88 g; Błonnik pokarmowy: 16.03 g; Magnez: 226.67 mg; Żelazo: 6.87 mg; Witamina A: 2851.90 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 123.53 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 3539.24 mg; Wapń: 885.49 mg;

poniedziałek 2026-07-13		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), schab na kartki 50g*, twaróg krajanka 50g(2), arbuz 150g*, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2652.04 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; Witamina B12: 6.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.66 g; suma cukrów prostych: 80.02 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g; Magnez: 433.64 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 1342.10 mg; Witamina B6: 3.96 mg; Witamina C: 213.21 mg; Witamina E: 10.13 mg; Sód: 4148.62 mg; Wapń: 992.94 mg;

poniedziałek 2026-07-13		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, arbuz 150g*, ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ogórek świeży 90g , Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.54 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 87.33 g; Węglowodany ogółem: 278.14 g; Witamina B12: 6.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.79 g; suma cukrów prostych: 64.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Magnez: 315.24 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina A: 1034.50 mg; Witamina B6: 3.30 mg; Witamina C: 101.31 mg; Witamina E: 8.67 mg; Sód: 3753.02 mg; Wapń: 810.94 mg;

poniedziałek 2026-07-13		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), arbuz 150g*, schab na kartki 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, sałatka z selera z jabłkiem 150g(13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2409.24 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; Witamina B12: 6.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.39 g; suma cukrów prostych: 66.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.54 g; Magnez: 444.84 mg; Żelazo: 14.59 mg; Witamina A: 942.50 mg; Witamina B6: 3.60 mg; Witamina C: 85.91 mg; Witamina E: 8.33 mg; Sód: 4231.92 mg; Wapń: 992.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-13		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 400ml* (8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

poniedziałek 2026-07-13		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), arbuz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), schab na kartki 50g*, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	marchewkowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), Ryż gotowany 200g, Kompot b/c 300g, bukiet warzyw królewski 150g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2508.80 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; Witamina B12: 6.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.91 g; suma cukrów prostych: 72.69 g; Błonnik pokarmowy: 16.15 g; Magnez: 242.37 mg; Żelazo: 8.44 mg; Witamina A: 2935.70 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 123.53 mg; Witamina E: 10.36 mg; Sód: 3985.54 mg; Wapń: 905.09 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.28 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 66.86 g; Węglowodany ogółem: 311.03 g; Witamina B12: 5.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19 g; suma cukrów prostych: 79.17 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Magnez: 311.00 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A: 1309.70 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 161.55 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 2537.56 mg; Wapń: 1170.81 mg;

wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2601.16 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.39 g; suma cukrów prostych: 156.48 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Magnez: 339.59 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina A: 1504.90 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 119.46 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2737.51 mg; Wapń: 1178.20 mg;

wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por. , twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 20g. (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g , szpinak 10g,	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2147.18 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 63.13 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; Witamina B12: 5.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.04 g; suma cukrów prostych: 51.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; Magnez: 321.40 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina A: 1262.50 mg; Witamina B6: 2.02 mg; Witamina C: 163.23 mg; Witamina E: 9.30 mg; Sód: 2354.56 mg; Wapń: 1071.61 mg;

wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza bulgur 200g , sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2416.08 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; Witamina B12: 5.57 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 79.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; Magnez: 311.00 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A: 1309.70 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 161.55 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 2537.56 mg; Wapń: 1170.81 mg;

wtorek 2026-07-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), roszonek 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.76 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 73.92 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Błonnik pokarmowy: 18.22 g; Magnez: 322.39 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina A: 1406.60 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 75.96 mg; Witamina E: 7.89 mg; Sód: 2728.31 mg; Wapń: 1144.10 mg;

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), kasza jaglana 200g, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), roszponka 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2128.95 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 61.12 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; Witamina B12: 4.48 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.21 g; suma cukrów prostych: 78.36 g; Błonnik pokarmowy: 18.26 g; Magnez: 312.48 mg; Żelazo: 12.75 mg; Witamina A: 1195.72 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 77.73 mg; Witamina E: 7.30 mg; Sód: 2636.80 mg; Wapń: 1072.93 mg;

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 30g (2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), kasza bulgur 200g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.48 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; Witamina B12: 6.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 79.20 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Magnez: 320.30 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A: 1392.50 mg; Witamina B6: 2.11 mg; Witamina C: 161.55 mg; Witamina E: 11.02 mg; Sód: 2708.56 mg; Wapń: 1412.91 mg;

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), serek tartare 2 szt. (40g), serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 90g, szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pieczarkowa z makaronem 400ml*(1,2,3,8), Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), kasza bulgur 200g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g (3,13,11)^, Pomidorki koktajlowe 90g, herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.66 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 80.41 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; Witamina B12: 5.21 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.07 g; suma cukrów prostych: 71.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Magnez: 300.23 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina A: 2081.44 mg; Witamina B6: 2.07 mg; Witamina C: 170.46 mg; Witamina E: 14.42 mg; Sód: 3251.34 mg; Wapń: 1022.17 mg;

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Mandarynki 1por., twaróg krajanka 50g(2), ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13), kasza bulgur 200g, sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), papryka św. 50g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biskopki bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,	

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

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Brokułowa z ziemniakami 350ml (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw diet100gm,	Ryżowa 350ml(8,13), ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.71 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 219.30 g; Witamina B12: 5.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81 g; suma cukrów prostych: 51.31 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Magnez: 419.42 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A: 1546.00 mg; Witamina B6: 4.37 mg; Witamina C: 196.42 mg; Witamina E: 7.77 mg; Sód: 1351.83 mg; Wapń: 1244.66 mg;

wtorek 2026-07-14		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), kielbasa szynkowa dębowa 50g, jabłko gotowane 1 szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt., Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g w sosie wł (1,2,3,13) , kasza jaglana 200g , buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2687.16 kcal; Białko ogółem: 131.07 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; Witamina B12: 4.96 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.54 g; suma cukrów prostych: 173.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Magnez: 342.59 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina A: 1264.90 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 120.16 mg; Witamina E: 8.55 mg; Sód: 2973.51 mg; Wapń: 1212.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-07-15		
Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g , Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2555.03 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; Witamina B12: 4.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.42 g; suma cukrów prostych: 69.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Magnez: 360.29 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina A: 1351.10 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 209.85 mg; Witamina E: 10.22 mg; Sód: 2569.98 mg; Wapń: 1236.73 mg;

środa 2026-07-15		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2343.30 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; Witamina B12: 3.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.40 g; suma cukrów prostych: 67.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Magnez: 310.30 mg; Żelazo: 8.81 mg; Witamina A: 1620.00 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 187.94 mg; Witamina E: 9.81 mg; Sód: 1850.10 mg; Wapń: 919.70 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.35 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 263.14 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.62 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Magnez: 422.71 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 1660.82 mg; Witamina B6: 3.48 mg; Witamina C: 283.85 mg; Witamina E: 9.90 mg; Sód: 2437.44 mg; Wapń: 1283.85 mg;

środa 2026-07-15		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszonek 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g , Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2615.03 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; Witamina B12: 4.79 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.61 g; suma cukrów prostych: 73.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Magnez: 377.29 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A: 1367.10 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 210.85 mg; Witamina E: 10.25 mg; Sód: 2632.98 mg; Wapń: 1406.73 mg;

środa 2026-07-15		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, Sos pomidorowy 100ml (1,2),
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2429.18 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 84.62 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; Witamina B12: 3.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.50 g; suma cukrów prostych: 70.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; Magnez: 325.30 mg; Żelazo: 9.36 mg; Witamina A: 1813.25 mg; Witamina B6: 3.16 mg; Witamina C: 197.47 mg; Witamina E: 11.55 mg; Sód: 1865.51 mg; Wapń: 947.27 mg;

środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Szynka śniadaniowa 50g^, szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z owocami 1szt. Musiak(2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.30 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; Witamina B12: 2.95 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.37 g; suma cukrów prostych: 68.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Magnez: 298.20 mg; Żelazo: 8.50 mg; Witamina A: 995.60 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 187.94 mg; Witamina E: 7.84 mg; Sód: 1255.20 mg; Wapń: 835.60 mg;

środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt.150g, papryka świeża 90g , roszonek 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g , Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2665.03 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; Witamina B12: 4.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.82 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; Magnez: 369.09 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A: 1443.90 mg; Witamina B6: 3.13 mg; Witamina C: 209.85 mg; Witamina E: 10.42 mg; Sód: 2956.38 mg; Wapń: 1391.13 mg;

środa 2026-07-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszonek 10g,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, kotlet schabowy 130g (1,3), ziemniaki gotowane 200g , Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), szpinak 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.23 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 98.60 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; Witamina B12: 4.03 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.83 g; suma cukrów prostych: 52.92 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g; Magnez: 278.39 mg; Żelazo: 9.27 mg; Witamina A: 1113.10 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 120.85 mg; Witamina E: 9.49 mg; Sód: 2517.28 mg; Wapń: 1152.63 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.95 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.62 g; suma cukrów prostych: 65.96 g; Błonnik pokarmowy: 28.08 g; Magnez: 422.71 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 1660.82 mg; Witamina B6: 3.48 mg; Witamina C: 283.85 mg; Witamina E: 9.90 mg; Sód: 2437.44 mg; Wapń: 1283.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2026-07-15		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml* (1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 200ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Buraczki gotowane 100g^,	Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 100g, Masło 5g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.88 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 184.97 g; Witamina B12: 6.13 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.19 g; suma cukrów prostych: 78.02 g; Błonnik pokarmowy: 15.22 g; Magnez: 355.80 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A: 1736.19 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 122.84 mg; Witamina E: 8.75 mg; Sód: 1927.07 mg; Wapń: 1197.43 mg;

środa 2026-07-15		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszonek 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Botwinka z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, brokuły z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, herbata 1 torebka, Kiełbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 90.72 g; Węglowodany ogółem: 292.97 g; Witamina B12: 3.98 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.80 g; suma cukrów prostych: 67.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Magnez: 319.10 mg; Żelazo: 9.01 mg; Witamina A: 1712.80 mg; Witamina B6: 3.07 mg; Witamina C: 187.94 mg; Witamina E: 10.01 mg; Sód: 2236.50 mg; Wapń: 1074.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, ogórek kiszony 90g , roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2856.68 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 405.99 g; Witamina B12: 3.01 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.30 g; suma cukrów prostych: 81.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 399.36 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina A: 868.41 mg; Witamina B6: 2.08 mg; Witamina C: 144.34 mg; Witamina E: 6.40 mg; Sód: 2961.80 mg; Wapń: 930.86 mg;

czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.50 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.92 g; suma cukrów prostych: 78.41 g; Błonnik pokarmowy: 14.05 g; Magnez: 209.92 mg; Żelazo: 7.48 mg; Witamina A: 1031.60 mg; Witamina B6: 1.46 mg; Witamina C: 65.51 mg; Witamina E: 8.00 mg; Sód: 1634.59 mg; Wapń: 894.09 mg;

czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 70g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2587.94 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 91.17 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; Witamina B12: 3.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.71 g; suma cukrów prostych: 49.62 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Magnez: 398.42 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A: 832.31 mg; Witamina B6: 2.06 mg; Witamina C: 93.76 mg; Witamina E: 7.96 mg; Sód: 2804.30 mg; Wapń: 888.04 mg;

czwartek 2026-07-16 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2709.24 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; Witamina B12: 2.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.21 g; suma cukrów prostych: 83.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Magnez: 291.26 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A: 961.40 mg; Witamina B6: 1.71 mg; Witamina C: 147.55 mg; Witamina E: 7.43 mg; Sód: 2277.24 mg; Wapń: 912.76 mg;

czwartek 2026-07-16 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 na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2484.50 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.97 g; suma cukrów prostych: 81.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.25 g; Magnez: 217.92 mg; Żelazo: 7.98 mg; Witamina A: 1138.60 mg; Witamina B6: 1.61 mg; Witamina C: 88.51 mg; Witamina E: 9.22 mg; Sód: 1642.59 mg; Wapń: 903.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, pomidor 100g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.60 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Witamina B12: 3.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 81.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.19 g; Magnez: 213.02 mg; Żelazo: 7.31 mg; Witamina A: 1056.00 mg; Witamina B6: 1.55 mg; Witamina C: 88.51 mg; Witamina E: 8.76 mg; Sód: 1214.49 mg; Wapń: 896.09 mg;

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), szynka na kartki 50g*, brzoskwinia 1szt, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, ser żółty 30g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2956.88 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 406.02 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.70 g; suma cukrów prostych: 81.22 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Magnez: 408.66 mg; Żelazo: 12.78 mg; Witamina A: 951.21 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 144.34 mg; Witamina E: 6.52 mg; Sód: 3132.80 mg; Wapń: 1172.96 mg;

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, ser żółty 30g (2), brzoskwinia 1szt, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z truskawkami i jogurtem 350g (1,2,3), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , herbata 1 torebka, ogórek kiszony 90g , roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2598.08 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; Witamina B12: 2.82 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.61 g; suma cukrów prostych: 69.38 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Magnez: 295.66 mg; Żelazo: 9.90 mg; Witamina A: 932.21 mg; Witamina B6: 1.70 mg; Witamina C: 142.34 mg; Witamina E: 6.37 mg; Sód: 2391.80 mg; Wapń: 955.16 mg;

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, kiwi 1szt. 70g, kielbasa szynkowa dębowa 30g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	Grochowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Makaron razowy gotowany z serem b/c 300g (1,2)^, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.14 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 325.45 g; Witamina B12: 2.91 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.84 g; suma cukrów prostych: 49.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.60 g; Magnez: 393.32 mg; Żelazo: 12.21 mg; Witamina A: 749.51 mg; Witamina B6: 2.13 mg; Witamina C: 93.76 mg; Witamina E: 7.91 mg; Sód: 2837.90 mg; Wapń: 647.44 mg;

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Pomidorowa z ryżem 250ml (1,2,8,13), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Marchew gotowana 100 g, Masło 15g*(2),	herbata bez cukru 250ml, Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), brokoły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Ryżowa 250ml (2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.66 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 117.67 g; Węglowodany ogółem: 168.47 g; Witamina B12: 5.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.12 g; suma cukrów prostych: 65.51 g; Błonnik pokarmowy: 13.38 g; Magnez: 275.67 mg; Żelazo: 9.26 mg; Witamina A: 3349.95 mg; Witamina B6: 2.74 mg; Witamina C: 101.27 mg; Witamina E: 8.80 mg; Sód: 1907.16 mg; Wapń: 764.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-07-16		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g (2), brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szynka na kartki 50g*, Pomidorki koktajlowe 90g , rukola 10g,	zupa dyniowa z ziemniakami 400ml (1,2,13)^, makaron gotowany z serem 300g (1,2,3)^, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka, rozszponka 10g,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2710.10 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 101.17 g; Węglowodany ogółem: 311.76 g; Witamina B12: 4.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.41 g; suma cukrów prostych: 79.96 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Magnez: 219.22 mg; Żelazo: 8.24 mg; Witamina A: 1035.30 mg; Witamina B6: 1.57 mg; Witamina C: 65.51 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 2082.29 mg; Wapń: 947.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-07-17		
Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Witamina B12: 8.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.44 g; suma cukrów prostych: 83.37 g; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; Magnez: 420.55 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A: 2903.23 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 139.92 mg; Witamina E: 11.13 mg; Sód: 2837.18 mg; Wapń: 1153.28 mg;

piątek 2026-07-17		
Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.47 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; Witamina B12: 8.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.14 g; suma cukrów prostych: 115.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Magnez: 327.48 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A: 3021.43 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 140.47 mg; Witamina E: 10.97 mg; Sód: 2549.17 mg; Wapń: 1215.51 mg;

piątek 2026-07-17		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.50 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; Witamina B12: 8.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 65.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Magnez: 436.46 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina A: 2876.21 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 146.13 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 2555.18 mg; Wapń: 1031.77 mg;

piątek 2026-07-17		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt,		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; Witamina B12: 8.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.71 g; suma cukrów prostych: 91.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; Magnez: 431.46 mg; Żelazo: 14.00 mg; Witamina A: 3055.05 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 150.83 mg; Witamina E: 11.57 mg; Sód: 3120.82 mg; Wapń: 1167.83 mg;

piątek 2026-07-17		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2542.47 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; Witamina B12: 8.49 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.14 g; suma cukrów prostych: 115.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Magnez: 327.48 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A: 3021.43 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 140.47 mg; Witamina E: 10.97 mg; Sód: 2549.17 mg; Wapń: 1215.51 mg;

piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), bułka wrocławska 50g (1),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Pasta z białka jaja 60g z zieloną pietruszką (3,13), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.88 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; Witamina B12: 7.70 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04 g; suma cukrów prostych: 116.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; Magnez: 318.04 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina A: 2722.81 mg; Witamina B6: 2.14 mg; Witamina C: 143.56 mg; Witamina E: 10.73 mg; Sód: 2112.89 mg; Wapń: 1086.27 mg;

piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2584.43 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 106.45 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; Witamina B12: 8.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.80 g; suma cukrów prostych: 85.33 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Magnez: 420.75 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A: 3154.43 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 140.72 mg; Witamina E: 12.01 mg; Sód: 2829.78 mg; Wapń: 1052.88 mg;

piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), mus warzywno-owocowy 100g, dżem 25g - 1 szt., szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2435.71 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; Witamina B12: 7.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.51 g; suma cukrów prostych: 148.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Magnez: 346.98 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina A: 2867.47 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 144.83 mg; Witamina E: 12.33 mg; Sód: 2119.46 mg; Wapń: 892.14 mg;

piątek 2026-07-17		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ryż brązowy gotowany 200g, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.50 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; Witamina B12: 8.18 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 65.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.64 g; Magnez: 436.46 mg; Żelazo: 13.37 mg; Witamina A: 2876.21 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 146.13 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 2555.18 mg; Wapń: 1031.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), brokuły z wody 150g, ziemniaki 100g, Masło 10g(2),
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.43 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 220.46 g; Witamina B12: 4.34 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.65 g; suma cukrów prostych: 48.68 g; Błonnik pokarmowy: 19.87 g; Magnez: 380.05 mg; Żelazo: 9.75 mg; Witamina A: 2225.09 mg; Witamina B6: 3.78 mg; Witamina C: 201.98 mg; Witamina E: 7.40 mg; Sód: 800.94 mg; Wapń: 1096.36 mg;

piątek 2026-07-17 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), Serek fromage 80g. 1 szt. (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 2szt. (50g), szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), Ryż biały gotowany 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo 1 szt. 52g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g ,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2557.37 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; Witamina B12: 8.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.96 g; suma cukrów prostych: 117.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; Magnez: 325.88 mg; Żelazo: 11.31 mg; Witamina A: 2932.63 mg; Witamina B6: 2.22 mg; Witamina C: 140.47 mg; Witamina E: 10.78 mg; Sód: 2195.57 mg; Wapń: 1137.91 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.85 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 71.36 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.42 g; suma cukrów prostych: 80.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Magnez: 399.15 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A: 1286.05 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 280.82 mg; Witamina E: 14.67 mg; Sód: 5382.85 mg; Wapń: 1005.98 mg;

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.67 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.74 g; suma cukrów prostych: 76.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; Magnez: 347.08 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A: 954.46 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 107.50 mg; Witamina E: 10.82 mg; Sód: 4883.40 mg; Wapń: 930.45 mg;

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 100g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.78 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; suma cukrów prostych: 70.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Magnez: 400.62 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 1363.21 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 281.24 mg; Witamina E: 15.93 mg; Sód: 5275.17 mg; Wapń: 913.11 mg;

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2423.85 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 72.00 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; Witamina B12: 3.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.42 g; suma cukrów prostych: 80.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.90 g; Magnez: 399.15 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A: 1286.05 mg; Witamina B6: 3.31 mg; Witamina C: 280.82 mg; Witamina E: 14.67 mg; Sód: 5382.85 mg; Wapń: 1005.98 mg;

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2305.67 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 74.18 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; Witamina B12: 3.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.74 g; suma cukrów prostych: 76.14 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; Magnez: 347.08 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A: 954.46 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 107.50 mg; Witamina E: 10.82 mg; Sód: 4883.40 mg; Wapń: 930.45 mg;

sobota 2026-07-18		
Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.87 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; Witamina B12: 3.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.75 g; suma cukrów prostych: 75.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; Magnez: 338.48 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A: 866.36 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 107.36 mg; Witamina E: 7.90 mg; Sód: 2094.30 mg; Wapń: 906.26 mg;

sobota 2026-07-18		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), kurczak gotowany premium 50g , twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2394.85 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Witamina B12: 4.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.56 g; suma cukrów prostych: 82.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.30 g; Magnez: 403.65 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina A: 1288.55 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 280.82 mg; Witamina E: 14.67 mg; Sód: 5403.35 mg; Wapń: 1053.98 mg;

sobota 2026-07-18		
Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.63 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; Witamina B12: 3.07 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.76 g; suma cukrów prostych: 64.89 g; Błonnik pokarmowy: 17.36 g; Magnez: 282.75 mg; Żelazo: 8.86 mg; Witamina A: 916.39 mg; Witamina B6: 2.67 mg; Witamina C: 160.62 mg; Witamina E: 12.30 mg; Sód: 5017.29 mg; Wapń: 815.04 mg;

sobota 2026-07-18		
Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), kurczak gotowany premium 50g , gruszka 1 szt.150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser żółty 20g. (2), pomidor malinowy 100g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, surówka porowa 150g (3,11,13), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Twarożek ze szczypiorkiem - 60g(2), papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2292.78 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; Witamina B12: 3.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; suma cukrów prostych: 70.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; Magnez: 400.62 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A: 1363.21 mg; Witamina B6: 3.28 mg; Witamina C: 281.24 mg; Witamina E: 15.93 mg; Sód: 5275.17 mg; Wapń: 913.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Mięso mielone drobiowe 90g*, Ryżowa 250ml (2,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Masło 10g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*,	herbata bez cukru 250ml, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.46 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 111.88 g; Węglowodany ogółem: 189.65 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.55 g; suma cukrów prostych: 57.18 g; Błonnik pokarmowy: 17.60 g; Magnez: 387.72 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A: 3671.45 mg; Witamina B6: 3.60 mg; Witamina C: 109.94 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 1549.86 mg; Wapń: 821.12 mg;

sobota 2026-07-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), pomidorki koktajlowe 100g^,	krupnik 400ml (1,8,13)^, bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), ziemniaki 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g, sos szpinakowy 100ml (1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Twarożek z koperkiem 60g (2), kielbasa szynkowa dębowa 40g, pomidor malinowy 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.87 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 85.02 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.84 g; suma cukrów prostych: 76.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.18 g; Magnez: 361.48 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A: 1047.26 mg; Witamina B6: 2.94 mg; Witamina C: 107.50 mg; Witamina E: 11.11 mg; Sód: 5542.60 mg; Wapń: 1086.85 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), arbusz 150g*, ogórek zielony 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2225.91 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g; Witamina B12: 3.80 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.64 g; suma cukrów prostych: 73.27 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Magnez: 334.47 mg; Żelazo: 11.52 mg; Witamina A: 1287.03 mg; Witamina B6: 2.54 mg; Witamina C: 113.05 mg; Witamina E: 7.78 mg; Sód: 2635.25 mg; Wapń: 1248.57 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), arbusz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.16 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.36 g; suma cukrów prostych: 73.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; Magnez: 298.84 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A: 1431.90 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 118.88 mg; Witamina E: 7.56 mg; Sód: 2653.81 mg; Wapń: 1181.85 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), arbusz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopt bez cukru 30g (1,3),	Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.89 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 245.45 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.31 g; suma cukrów prostych: 55.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Magnez: 359.06 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina A: 1417.14 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 111.02 mg; Witamina E: 7.52 mg; Sód: 2429.58 mg; Wapń: 839.05 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), arbusz 150g*, ogórek zielony 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.91 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; Witamina B12: 4.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.83 g; suma cukrów prostych: 77.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Magnez: 344.47 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A: 1303.03 mg; Witamina B6: 2.58 mg; Witamina C: 113.05 mg; Witamina E: 7.81 mg; Sód: 2673.25 mg; Wapń: 1351.57 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), arbusz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.16 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 268.70 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.36 g; suma cukrów prostych: 73.62 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; Magnez: 298.84 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A: 1431.90 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 118.88 mg; Witamina E: 7.56 mg; Sód: 2653.81 mg; Wapń: 1181.85 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), arbusz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1978.06 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 268.63 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53 g; suma cukrów prostych: 73.56 g; Błonnik pokarmowy: 17.67 g; Magnez: 295.34 mg; Żelazo: 9.80 mg; Witamina A: 1318.30 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 118.88 mg; Witamina E: 6.94 mg; Sód: 2169.81 mg; Wapń: 1168.46 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 30g (1 kromka) (1), Ser żółty 40g (2), arbusz 150g*, ogórek zielony 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), serek homo waniliowy 60g (2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.71 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g; Witamina B12: 4.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.15 g; suma cukrów prostych: 81.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; Magnez: 339.27 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A: 1308.03 mg; Witamina B6: 2.59 mg; Witamina C: 113.05 mg; Witamina E: 7.82 mg; Sód: 2659.25 mg; Wapń: 1299.57 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), arbusz 150g*, pomidorki koktajlowe 100g^, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.91 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 253.43 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.88 g; suma cukrów prostych: 82.15 g; Błonnik pokarmowy: 17.30 g; Magnez: 264.37 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A: 1284.13 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 113.91 mg; Witamina E: 9.25 mg; Sód: 2004.55 mg; Wapń: 786.37 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), arbusz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), ogórek zielony 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2123.89 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 245.45 g; Witamina B12: 4.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.31 g; suma cukrów prostych: 55.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Magnez: 359.06 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina A: 1417.14 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 111.02 mg; Witamina E: 7.52 mg; Sód: 2429.58 mg; Wapń: 839.05 mg;

niedziela 2026-07-19 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100 g*(1,2),	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g^, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-07-19	Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO	
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), arbuz 150g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidorki koktajlowe 100g^,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, buraczki gotowane 150g(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.16 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 75.96 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.38 g; suma cukrów prostych: 92.33 g; Błonnik pokarmowy: 17.77 g; Magnez: 302.54 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A: 1373.60 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 119.58 mg; Witamina E: 7.44 mg; Sód: 2323.91 mg; Wapń: 1154.45 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2774.63 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 96.99 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; Witamina B12: 6.08 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.25 g; suma cukrów prostych: 74.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Magnez: 380.40 mg; Żelazo: 14.74 mg; Witamina A: 1969.90 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 222.68 mg; Witamina E: 16.43 mg; Sód: 3026.22 mg; Wapń: 926.82 mg;

poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.06 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 77.41 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.11 g; suma cukrów prostych: 75.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Magnez: 292.49 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A: 1788.72 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 193.05 mg; Witamina E: 12.36 mg; Sód: 2380.90 mg; Wapń: 916.25 mg;

poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, papryka świeża 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidorki koktajlowe 90g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka, Mix sałat 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 200ml 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.19 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 73.89 g; Węglowodany ogółem: 304.03 g; Witamina B12: 3.87 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; suma cukrów prostych: 79.48 g; Błonnik pokarmowy: 35.77 g; Magnez: 419.71 mg; Żelazo: 14.23 mg; Witamina A: 2825.56 mg; Witamina B6: 3.33 mg; Witamina C: 255.26 mg; Witamina E: 12.33 mg; Sód: 4030.87 mg; Wapń: 907.63 mg;

poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), jabłko deserowe 1szt. 150g, rukola 10g, papryka świeża 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2834.63 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 98.99 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; Witamina B12: 6.58 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.44 g; suma cukrów prostych: 78.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Magnez: 397.40 mg; Żelazo: 14.84 mg; Witamina A: 1985.90 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 223.68 mg; Witamina E: 16.46 mg; Sód: 3089.22 mg; Wapń: 1096.82 mg;

poniedziałek 2026-07-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2316.06 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 77.41 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; Witamina B12: 4.40 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.11 g; suma cukrów prostych: 75.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Magnez: 292.49 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A: 1788.72 mg; Witamina B6: 2.38 mg; Witamina C: 193.05 mg; Witamina E: 12.36 mg; Sód: 2380.90 mg; Wapń: 916.25 mg;

poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), Sos grecki (1,2,13) 120 g , ziemniaki gotowane 200g*, brokoły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.46 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 58.55 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; Witamina B12: 4.09 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.81 g; suma cukrów prostych: 75.23 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; Magnez: 284.59 mg; Żelazo: 8.60 mg; Witamina A: 1706.12 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 193.05 mg; Witamina E: 11.85 mg; Sód: 2337.80 mg; Wapń: 905.65 mg;

poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Płatki jęczmieńne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 52g (3), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 150g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2823.63 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 97.24 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; Witamina B12: 6.53 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.39 g; suma cukrów prostych: 75.87 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; Magnez: 384.90 mg; Żelazo: 14.84 mg; Witamina A: 1972.40 mg; Witamina B6: 3.03 mg; Witamina C: 222.68 mg; Witamina E: 16.43 mg; Sód: 3046.72 mg; Wapń: 974.82 mg;

poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, pasta jajeczna ze szczypior.60g(3,13,11), mus warzywno-owocowy 100g, ser capresi 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2547.66 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 109.92 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; Witamina B12: 5.83 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.54 g; suma cukrów prostych: 59.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; Magnez: 264.61 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A: 1696.55 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 120.76 mg; Witamina E: 15.38 mg; Sód: 2668.76 mg; Wapń: 794.29 mg;

poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 150g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus jogurt, zboża i owoce leśne 100g (1,2) Tymbark,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2251.04 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 74.00 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g; Witamina B12: 4.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.39 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; Błonnik pokarmowy: 32.20 g; Magnez: 405.70 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A: 2171.74 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 105.55 mg; Witamina E: 8.83 mg; Sód: 3779.33 mg; Wapń: 980.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250ml*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 250ml (2,13), herbata bez cukru 250ml, ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

poniedziałek 2026-07-20		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Szynka Ojca Grzegorza 50g, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, Sos grecki 150g (1,2,13)*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), herbata 1 torebka, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g,
		Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.07 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; Witamina B12: 4.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.43 g; suma cukrów prostych: 78.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; Magnez: 318.50 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina A: 2203.44 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 199.28 mg; Witamina E: 10.50 mg; Sód: 3154.40 mg; Wapń: 951.45 mg;

Dietetyk

.....