

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , 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), filec zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rzodkiewka 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 70.97 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Witamina B12: 3.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.25 g; suma cukrów prostych: 63.04 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Magnez: 341.83 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina A: 1073.99 mg; Witamina B6: 2.28 mg; Witamina C: 108.93 mg; Witamina E: 8.93 mg; Sód: 2441.83 mg; Wapń: 944.49 mg;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Mus warzywno-owocowy 100g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 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)^, filec zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 100g,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2236.57 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; suma cukrów prostych: 73.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Magnez: 294.54 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 1396.30 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 127.48 mg; Witamina E: 7.66 mg; Sód: 2265.40 mg; Wapń: 1174.35 mg;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 40g, Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), ogórek zielony 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), rzodkiewka 100g, filec 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]: 2141.43 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 76.08 g; Węglowodany ogółem: 247.98 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.42 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Magnez: 371.52 mg; Żelazo: 14.73 mg; Witamina A: 1314.50 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 106.90 mg; Witamina E: 8.71 mg; Sód: 2231.66 mg; Wapń: 855.27 mg;

niedziela 2026-10-11 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , 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), filec 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]: 2179.70 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 72.97 g; Węglowodany ogółem: 272.54 g; Witamina B12: 3.62 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.44 g; suma cukrów prostych: 67.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Magnez: 351.83 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A: 1089.99 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 108.93 mg; Witamina E: 8.96 mg; Sód: 2479.83 mg; Wapń: 1047.49 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-10-11		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Mus warzywno-owocowy 100g*, 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]: 2236.57 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; Witamina B12: 4.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; suma cukrów prostych: 73.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Magnez: 294.54 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A: 1396.30 mg; Witamina B6: 2.42 mg; Witamina C: 127.48 mg; Witamina E: 7.66 mg; Sód: 2265.40 mg; Wapń: 1174.35 mg;

niedziela 2026-10-11		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Mus warzywno-owocowy 100g*, 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]: 1998.47 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; Witamina B12: 3.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 73.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Magnez: 291.04 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A: 1282.70 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 127.48 mg; Witamina E: 7.04 mg; Sód: 1781.40 mg; Wapń: 1160.96 mg;

niedziela 2026-10-11		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), szynka na kartki 50g*, Nektarynka 1szt 130g , 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]: 2224.50 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 275.82 g; Witamina B12: 3.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.76 g; suma cukrów prostych: 70.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; Magnez: 346.63 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A: 1094.99 mg; Witamina B6: 2.33 mg; Witamina C: 108.93 mg; Witamina E: 8.97 mg; Sód: 2465.83 mg; Wapń: 995.49 mg;

niedziela 2026-10-11		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 120g* 1 szt. (2), Mus warzywno-owocowy 100g*, pomidorki koktajlowe 100g^, kakao b/cukru 300ml (1,2),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z 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]: 2068.41 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; Witamina B12: 3.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.89 g; suma cukrów prostych: 73.43 g; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; Magnez: 262.97 mg; Żelazo: 9.73 mg; Witamina A: 1248.53 mg; Witamina B6: 2.23 mg; Witamina C: 122.51 mg; Witamina E: 9.34 mg; Sód: 2004.55 mg; Wapń: 779.07 mg;

niedziela 2026-10-11		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 40g, Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), ogórek zielony 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, sałatka z 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]: 2141.43 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 76.08 g; Węglowodany ogółem: 247.98 g; Witamina B12: 4.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.42 g; suma cukrów prostych: 55.66 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; Magnez: 371.52 mg; Żelazo: 14.73 mg; Witamina A: 1314.50 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 106.90 mg; Witamina E: 8.71 mg; Sód: 2231.66 mg; Wapń: 855.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-10-11		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100 g*(1,2),	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g^, ziemniaki 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

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

niedziela 2026-10-11		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), Mus warzywno-owocowy 100g*, 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]: 2342.57 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; Witamina B12: 4.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.39 g; suma cukrów prostych: 92.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Magnez: 298.24 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A: 1338.00 mg; Witamina B6: 2.48 mg; Witamina C: 128.18 mg; Witamina E: 7.53 mg; Sód: 1935.50 mg; Wapń: 1146.95 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), 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]: 2614.95 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 83.89 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; Witamina B12: 7.93 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; suma cukrów prostych: 73.62 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Magnez: 381.17 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina A: 1753.29 mg; Witamina B6: 3.43 mg; Witamina C: 240.79 mg; Witamina E: 11.54 mg; Sód: 4135.92 mg; Wapń: 895.24 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 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]: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; Witamina B12: 6.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Magnez: 256.00 mg; Żelazo: 8.08 mg; Witamina A: 2818.20 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 9.66 mg; Sód: 3425.29 mg; Wapń: 869.79 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, papryka świeża 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), 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 owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.50 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; Witamina B12: 6.24 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.47 g; suma cukrów prostych: 70.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Magnez: 404.48 mg; Żelazo: 14.29 mg; Witamina A: 1666.91 mg; Witamina B6: 3.53 mg; Witamina C: 249.70 mg; Witamina E: 11.64 mg; Sód: 4625.76 mg; Wapń: 829.89 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), 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]: 2674.95 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węglowodany ogółem: 354.12 g; Witamina B12: 8.43 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.97 g; suma cukrów prostych: 77.82 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Magnez: 398.17 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A: 1769.29 mg; Witamina B6: 3.49 mg; Witamina C: 241.79 mg; Witamina E: 11.57 mg; Sód: 4198.92 mg; Wapń: 1065.24 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 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]: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; Witamina B12: 6.78 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.52 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g; Magnez: 256.00 mg; Żelazo: 8.08 mg; Witamina A: 2818.20 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 9.66 mg; Sód: 3425.29 mg; Wapń: 869.79 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 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]: 2145.56 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; Witamina B12: 6.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21 g; suma cukrów prostych: 78.37 g; Błonnik pokarmowy: 24.04 g; Magnez: 248.10 mg; Żelazo: 7.29 mg; Witamina A: 2735.60 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 9.15 mg; Sód: 3382.19 mg; Wapń: 859.19 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka z ziarnami 70g (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), twaróg krajanka 50g(2), jabłko deserowe 1szt. 153g, rukola 10g, papryka świeża 90g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), 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]: 2663.95 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; Witamina B12: 8.38 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.92 g; suma cukrów prostych: 75.17 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; Magnez: 385.67 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A: 1755.79 mg; Witamina B6: 3.47 mg; Witamina C: 240.79 mg; Witamina E: 11.54 mg; Sód: 4156.42 mg; Wapń: 943.24 mg;

poniedziałek 2026-10-12 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)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), 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]: 2386.48 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 96.80 g; Węglowodany ogółem: 268.81 g; Witamina B12: 7.68 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.07 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Magnez: 265.29 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A: 1479.82 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 138.59 mg; Witamina E: 10.48 mg; Sód: 3778.40 mg; Wapń: 762.59 mg;

poniedziałek 2026-10-12 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., bułka z ziarnami 70g (1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, schab Grzegorza40g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,2,8,13)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, puree z zielonego groszku 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Pomidor 50g, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2336.35 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 81.81 g; Węglowodany ogółem: 290.26 g; Witamina B12: 6.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.28 g; suma cukrów prostych: 60.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Magnez: 390.47 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A: 1013.09 mg; Witamina B6: 3.01 mg; Witamina C: 99.99 mg; Witamina E: 8.14 mg; Sód: 4374.22 mg; Wapń: 903.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-10-12		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, ziemniaki 100g, bukiet warzyw dieta 120g,	Ryżowa 250ml (2,13), herbata bez cukru 250ml, ziemniaki 100g, brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: Mus ryżowy z jogurtem i owocami 1szt. Łowicz (2),

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

poniedziałek 2026-10-12		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)^, Łosoś pieczony 100g z cytryną 20g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z marchewki z jabłkiem 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]: 2528.96 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 93.65 g; Węglowodany ogółem: 296.54 g; Witamina B12: 7.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.92 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; Błonnik pokarmowy: 24.16 g; Magnez: 270.80 mg; Żelazo: 9.31 mg; Witamina A: 2819.40 mg; Witamina B6: 2.96 mg; Witamina C: 113.80 mg; Witamina E: 10.02 mg; Sód: 4169.49 mg; Wapń: 881.29 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), kurczak gotowany premium 50g , brzoskwinia 1szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2512.35 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 75.69 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.46 g; suma cukrów prostych: 85.83 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g; Magnez: 326.82 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina A: 859.55 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 142.97 mg; Witamina E: 12.14 mg; Sód: 5155.79 mg; Wapń: 1041.58 mg;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , brzoskwinia 1szt, szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.89 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; Witamina B12: 4.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 116.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.97 g; Magnez: 270.82 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina A: 1093.05 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 61.03 mg; Witamina E: 10.44 mg; Sód: 4833.74 mg; Wapń: 996.93 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.65 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; Witamina B12: 5.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.69 g; suma cukrów prostych: 61.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Magnez: 340.42 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A: 1028.55 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 140.27 mg; Witamina E: 11.80 mg; Sód: 4669.89 mg; Wapń: 885.08 mg;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb graham 50g (1), kurczak gotowany premium 50g , brzoskwinia 1szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2563.85 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 85.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g; Magnez: 320.62 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A: 859.55 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 142.97 mg; Witamina E: 12.05 mg; Sód: 5099.79 mg; Wapń: 1039.38 mg;

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2377.89 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; Witamina B12: 4.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 116.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.97 g; Magnez: 270.82 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina A: 1093.05 mg; Witamina B6: 2.09 mg; Witamina C: 61.03 mg; Witamina E: 10.44 mg; Sód: 4833.74 mg; Wapń: 996.93 mg;

wtorek 2026-10-13		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , brzoskwinia 1szt, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, sałatka zielona z jogurtem 100g (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg 50g(2)^, rosół 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2156.09 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 55.73 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g; Witamina B12: 4.17 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82 g; suma cukrów prostych: 115.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.35 g; Magnez: 262.22 mg; Żelazo: 8.25 mg; Witamina A: 1004.95 mg; Witamina B6: 2.10 mg; Witamina C: 60.89 mg; Witamina E: 7.52 mg; Sód: 2044.64 mg; Wapń: 972.74 mg;

wtorek 2026-10-13		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), chleb graham 50g (1), kurczak gotowany premium 50g , ser capresi 40g (2), brzoskwinia 1szt, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), twaróg krajanka 50g(2), Rządkiwka 90g , herbata 1 torebka, rosół 10g,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.85 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz: 84.77 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; Witamina B12: 4.88 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.83 g; suma cukrów prostych: 85.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Magnez: 329.42 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A: 952.35 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 142.97 mg; Witamina E: 12.25 mg; Sód: 5486.19 mg; Wapń: 1193.78 mg;

wtorek 2026-10-13		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), chleb graham 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), kurczak gotowany premium 50g , brzoskwinia 1szt, ser żółty 20g. (2), szpinak 10g, pomidor malinowy 90g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa 100g w sosie wł. 100ml (1,13), kasza bulgur gotowana 200g (1), sałatka z kapust czerwonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), twaróg 50g(2)^, rosół 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.35 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; Witamina B12: 4.14 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.62 g; suma cukrów prostych: 73.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g; Magnez: 279.52 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina A: 1044.35 mg; Witamina B6: 2.41 mg; Witamina C: 155.93 mg; Witamina E: 14.28 mg; Sód: 4957.49 mg; Wapń: 983.08 mg;

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2389.65 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; Witamina B12: 5.36 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.69 g; suma cukrów prostych: 61.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.03 g; Magnez: 340.42 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A: 1028.55 mg; Witamina B6: 2.49 mg; Witamina C: 140.27 mg; Witamina E: 11.80 mg; Sód: 4669.89 mg; Wapń: 885.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

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

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

wtorek 2026-10-13 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 60g , brzoskwinia 1szt, ser capresi 40g (2), szpinak 10g, miód 2szt. (50g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), bitka schabowa100g w sosie wł. 100ml (1,13), Kasza jęczmienna 200g*(1), Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), rozponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, Szynka śniadaniowa 50g^,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2560.69 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Witamina B12: 4.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.30 g; suma cukrów prostych: 109.32 g; Błonnik pokarmowy: 14.07 g; Magnez: 269.62 mg; Żelazo: 8.97 mg; Witamina A: 1148.85 mg; Witamina B6: 2.12 mg; Witamina C: 61.03 mg; Witamina E: 9.67 mg; Sód: 5096.34 mg; Wapń: 1133.83 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 153g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, sos czosnkowy 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2641.33 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 83.20 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.05 g; suma cukrów prostych: 86.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Magnez: 382.28 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina A: 3689.32 mg; Witamina B6: 2.26 mg; Witamina C: 215.22 mg; Witamina E: 13.76 mg; Sód: 2051.79 mg; Wapń: 1562.25 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Krupnik 350ml(1,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 400g(1,3,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.30 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.60 g; suma cukrów prostych: 69.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; Magnez: 307.85 mg; Żelazo: 9.18 mg; Witamina A: 1897.60 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 108.86 mg; Witamina E: 9.93 mg; Sód: 2034.75 mg; Wapń: 913.65 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g, chleb razowy 50g (1),	krupnik 400ml (1,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, sos czosnkowy 100g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 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]: 2668.23 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Witamina B12: 5.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.30 g; suma cukrów prostych: 80.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Magnez: 438.38 mg; Żelazo: 15.48 mg; Witamina A: 3890.94 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 224.13 mg; Witamina E: 14.73 mg; Sód: 2730.32 mg; Wapń: 1650.99 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, jabłko deserowe 1szt. 153g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, sos czosnkowy 100g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2701.33 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 85.20 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; Witamina B12: 5.73 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.24 g; suma cukrów prostych: 90.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Magnez: 399.28 mg; Żelazo: 13.44 mg; Witamina A: 3705.32 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 216.22 mg; Witamina E: 13.79 mg; Sód: 2114.79 mg; Wapń: 1732.25 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Krupnik 350ml(1,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 400g(1,3,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.30 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.60 g; suma cukrów prostych: 69.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; Magnez: 307.85 mg; Żelazo: 9.18 mg; Witamina A: 1897.60 mg; Witamina B6: 2.20 mg; Witamina C: 108.86 mg; Witamina E: 9.93 mg; Sód: 2034.75 mg; Wapń: 913.65 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), roszponka 10g, Pomidorki koktajlowe 90g ,	Krupnik 350ml(1,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 400g (1,2,13), Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.44 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; Witamina B12: 3.41 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 62.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Magnez: 318.40 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A: 1436.50 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 106.61 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 1256.34 mg; Wapń: 914.82 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Filet pieczony z indyka 50g, ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, papryka świeża 90g , roszponka 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	krupnik 400ml (1,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, sos czosnkowy 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, ogórek świeży 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2751.33 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; Witamina B12: 5.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.45 g; suma cukrów prostych: 86.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.84 g; Magnez: 391.08 mg; Żelazo: 13.54 mg; Witamina A: 3782.12 mg; Witamina B6: 2.32 mg; Witamina C: 215.22 mg; Witamina E: 13.96 mg; Sód: 2438.19 mg; Wapń: 1716.65 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 30g , Banan 1 szt 200g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 90g, roszponka 10g,	krupnik 400ml (1,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, sos czosnkowy 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2651.38 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 92.52 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; Witamina B12: 4.97 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.37 g; suma cukrów prostych: 100.89 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; Magnez: 341.39 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A: 3465.20 mg; Witamina B6: 2.50 mg; Witamina C: 121.75 mg; Witamina E: 13.07 mg; Sód: 1973.43 mg; Wapń: 1495.83 mg;

środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
Kefir 150g(2) 1szt., chleb razowy 100g(1), masło 15g*(2), ser capresi 40g (2), jabłko deserowe 1szt. 153g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , roszponka 10g, chleb razowy 50g (1),	krupnik 400ml (1,8,13)^, naleśniki ze szpinakiem 350g 2szt (1,2,3)^, sos czosnkowy 100g, surówka z marchewki z jabłkiem 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Ser żółty 40g (2), rukola 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]: 2668.23 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Witamina B12: 5.47 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.30 g; suma cukrów prostych: 80.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.52 g; Magnez: 438.38 mg; Żelazo: 15.48 mg; Witamina A: 3890.94 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 224.13 mg; Witamina E: 14.73 mg; Sód: 2730.32 mg; Wapń: 1650.99 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
Płatki owsiane na ml, jajo, masło 350ml, kawa zbożowa bez cukru 250ml(1,2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kalafiorowa z ziemniakami 200ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Masło 5g(2), ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 100g^,	Grycikowa 200ml (1,8,13), brokuły gotowane z olejem 120 g, ziemniaki 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]: 2260.73 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 98.84 g; Węglowodany ogółem: 226.99 g; Witamina B12: 6.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.81 g; suma cukrów prostych: 71.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Magnez: 420.02 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina A: 1597.09 mg; Witamina B6: 3.65 mg; Witamina C: 200.50 mg; Witamina E: 8.22 mg; Sód: 1865.18 mg; Wapń: 1240.00 mg;

Środa 2026-10-14 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO		
Płatki owsiane na mleku 350 ml*(1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet pieczony z indyka 60g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ser capresi 40g (2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g,	Krupnik 350ml(1,8,13), Makaron z mięsem drobiowym i warzywami 400g(1,3,13), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), rukola 10g, herbata 1 torebka, Kielbasa szynkowa 50g (1,2,3,8,11,13), Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.70 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 76.88 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; Witamina B12: 3.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.45 g; suma cukrów prostych: 68.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; Magnez: 312.65 mg; Żelazo: 9.28 mg; Witamina A: 1809.40 mg; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 108.86 mg; Witamina E: 9.56 mg; Sód: 2223.15 mg; Wapń: 1040.55 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka grahamka 50g(1), chleb pszenno-żytni 60g (1), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2741.29 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 93.94 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.81 g; suma cukrów prostych: 72.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Magnez: 466.91 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina A: 1232.24 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 93.36 mg; Witamina E: 10.75 mg; Sód: 3434.68 mg; Wapń: 1078.21 mg;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.77 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.32 g; suma cukrów prostych: 68.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Magnez: 308.39 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina A: 1351.70 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 143.56 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 2166.80 mg; Wapń: 1029.81 mg;

czwartek 2026-10-15 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), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt. 150g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2602.59 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 96.16 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.50 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; Magnez: 476.11 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A: 1228.44 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 90.36 mg; Witamina E: 10.94 mg; Sód: 3211.68 mg; Wapń: 983.31 mg;

czwartek 2026-10-15 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), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt. 150g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, Kompot b/c 300g, sałatka z buraków 150g(3,11,13),	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszonek 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Biszkoty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2854.09 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 95.29 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.38 g; suma cukrów prostych: 73.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.14 g; Magnez: 466.91 mg; Żelazo: 14.09 mg; Witamina A: 1232.24 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 93.36 mg; Witamina E: 10.75 mg; Sód: 3434.68 mg; Wapń: 1078.21 mg;

czwartek 2026-10-15 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, parówka z fileta indyka 1szt. , roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.77 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 93.59 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; Witamina B12: 3.86 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.32 g; suma cukrów prostych: 68.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.90 g; Magnez: 308.39 mg; Żelazo: 11.75 mg; Witamina A: 1351.70 mg; Witamina B6: 2.80 mg; Witamina C: 143.56 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 2166.80 mg; Wapń: 1029.81 mg;

czwartek 2026-10-15		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), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa ze szpinakiem 120g (1,2,3,13) , buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2004.47 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54 g; suma cukrów prostych: 70.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Magnez: 300.19 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A: 1178.80 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 143.56 mg; Witamina E: 6.93 mg; Sód: 1761.10 mg; Wapń: 914.80 mg;

czwartek 2026-10-15		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), ser capresi 40g (2), gruszka 1 szt. 150g, Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g, Ser żółty 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , roszponka 10g, ketchup 1 szt. 20g (1,13), herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2874.89 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 104.34 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; Witamina B12: 4.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.01 g; suma cukrów prostych: 72.71 g; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; Magnez: 479.31 mg; Żelazo: 14.37 mg; Witamina A: 1342.64 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 93.36 mg; Witamina E: 10.91 mg; Sód: 3662.68 mg; Wapń: 1401.01 mg;

czwartek 2026-10-15		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, ser capresi 40g (2), Kielbasa szynkowa 30g (1,2,8,11,13), mus warzywno-owocowy 100g, Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , roszponka 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.69 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 236.42 g; Witamina B12: 3.28 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.13 g; suma cukrów prostych: 55.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; Magnez: 315.41 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina A: 1295.34 mg; Witamina B6: 2.30 mg; Witamina C: 116.86 mg; Witamina E: 10.98 mg; Sód: 2303.28 mg; Wapń: 831.61 mg;

czwartek 2026-10-15		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr. łatwostraw. węglowod. Oddz. Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., bułka grahamka 50g(1), chleb razowy 50g (1), masło 15g*(2), ser żółty 20g. (2), gruszka 1 szt. 150g, ser capresi 40g (2), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, Kasza gryczana gotowana 200 g, sałatka z buraków 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), parówka z fileta indyka 1szt. , ogórek kiszony 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 30g (1,3),		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2602.59 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 96.16 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; Witamina B12: 3.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.50 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; Magnez: 476.11 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A: 1228.44 mg; Witamina B6: 2.44 mg; Witamina C: 90.36 mg; Witamina E: 10.94 mg; Sód: 3211.68 mg; Wapń: 983.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2026-10-15		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, kasza kukurydziana na ml.jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*, ziemniaki 100g, Marchew gotowana 100 g, Masło 10g(2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Ryżowa 350ml(8,13), brokuły z wody 100g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 350ml* (1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2204.66 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 112.38 g; Węglowodany ogółem: 174.61 g; Witamina B12: 5.30 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.19 g; suma cukrów prostych: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 15.18 g; Magnez: 312.12 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina A: 3164.00 mg; Witamina B6: 3.35 mg; Witamina C: 123.48 mg; Witamina E: 8.37 mg; Sód: 1304.58 mg; Wapń: 770.86 mg;

czwartek 2026-10-15		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbasa szynkowa dębowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), twaróg krajanka 50g(2), Pomidorki koktajlowe 90g , szpinak 10g,	brokułowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, Rolada drobiowa duszona ze szpinakiem w sosie własnym 110g (1,2,3,13)^, buraczki gotowane 150g(1,2), ziemniaki gotowane 200g*, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), parówki z fileta indyka 2szt. , roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy b/cukru (2) 150g 1szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2607.37 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 105.53 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; Witamina B12: 4.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.28 g; suma cukrów prostych: 70.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Magnez: 315.89 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A: 1262.60 mg; Witamina B6: 2.97 mg; Witamina C: 143.56 mg; Witamina E: 10.42 mg; Sód: 2569.10 mg; Wapń: 931.31 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-10-16 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), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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 gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.37 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 69.47 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g; Witamina B12: 8.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.38 g; suma cukrów prostych: 79.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Magnez: 422.58 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina A: 2294.53 mg; Witamina B6: 2.76 mg; Witamina C: 146.62 mg; Witamina E: 11.25 mg; Sód: 2824.91 mg; Wapń: 1096.60 mg;

piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.95 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; Witamina B12: 8.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 158.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 381.41 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A: 2912.93 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 176.83 mg; Witamina E: 13.22 mg; Sód: 2231.96 mg; Wapń: 1173.98 mg;

piątek 2026-10-16 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), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.34 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 63.25 g; Węglowodany ogółem: 264.22 g; Witamina B12: 8.20 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.71 g; suma cukrów prostych: 72.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Magnez: 440.29 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina A: 2363.81 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 146.63 mg; Witamina E: 10.65 mg; Sód: 2886.91 mg; Wapń: 1020.59 mg;

piątek 2026-10-16 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), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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 gotowane 1 szt. 48g (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]: 2286.82 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; Witamina B12: 8.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.65 g; suma cukrów prostych: 87.67 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Magnez: 433.49 mg; Żelazo: 15.34 mg; Witamina A: 2446.35 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 157.53 mg; Witamina E: 11.69 mg; Sód: 3108.55 mg; Wapń: 1111.15 mg;

piątek 2026-10-16 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), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2539.95 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; Witamina B12: 8.52 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 158.83 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 381.41 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A: 2912.93 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 176.83 mg; Witamina E: 13.22 mg; Sód: 2231.96 mg; Wapń: 1173.98 mg;

piątek 2026-10-16		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), twaróg krajanka 50g(2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, bułka wrocławska 50g (1),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek z koperkiem 50g(2), rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2294.91 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 56.97 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; Witamina B12: 7.29 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 151.92 g; Błonnik pokarmowy: 20.28 g; Magnez: 339.48 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina A: 1581.09 mg; Witamina B6: 2.24 mg; Witamina C: 154.29 mg; Witamina E: 10.81 mg; Sód: 1637.66 mg; Wapń: 1110.79 mg;

piątek 2026-10-16		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), chleb razowy 60g(1), Serek fromage 80g (2), Nektarynka 1szt 130g , ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kakao b/cukru 300ml (1,2),	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), 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 gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , rukola 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2534.37 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 104.42 g; Węglowodany ogółem: 301.81 g; Witamina B12: 8.04 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 56.00 g; suma cukrów prostych: 79.94 g; Błonnik pokarmowy: 31.38 g; Magnez: 427.08 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina A: 2636.03 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 147.42 mg; Witamina E: 12.33 mg; Sód: 3183.41 mg; Wapń: 1102.60 mg;

piątek 2026-10-16		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 100g (2) 1szt, masło 15g*(2), Rogalik maślane 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), serek tartare 4szt. 80g (2), kakao b/cukru 300ml (1,2), Nektarynka 1szt 130g , szpinak 10g, dżem niskosłodzony 50g - 2 szt,	Barszcz czerwony z ziem. 400ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski 150g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna 60g z zieloną pietruszką (3,13,11), rukola 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2614.93 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; Witamina B12: 8.54 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.75 g; suma cukrów prostych: 154.27 g; Błonnik pokarmowy: 25.57 g; Magnez: 386.91 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina A: 4295.27 mg; Witamina B6: 2.63 mg; Witamina C: 178.69 mg; Witamina E: 19.14 mg; Sód: 3699.41 mg; Wapń: 1042.43 mg;

piątek 2026-10-16		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 4szt. 80g (2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, surówka z kap.kiszzonej 150g(3,11,13), Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, rukola 10g,
II Śniadanie: sok pomidorowy 300ml. 1 szt.,		Posiłek nocny: Kefir 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.84 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 90.75 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; Witamina B12: 9.02 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.35 g; suma cukrów prostych: 82.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; Magnez: 464.59 mg; Żelazo: 15.89 mg; Witamina A: 3800.31 mg; Witamina B6: 2.99 mg; Witamina C: 146.63 mg; Witamina E: 15.18 mg; Sód: 4436.26 mg; Wapń: 1158.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2026-10-16 Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO		
kakao bez cukru 250ml (2), Ryż na mleku 350 ml*(2), jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), ziemniaki 100g, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Masło 10g(2), Masło 10g(2),	herbata bez cukru 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 2026-10-16 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 tartare 4szt. 80g (2), Nektarynka 1szt 130g , kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), dżem niskosłodzony 50g - 2 szt, szpinak 10g,	Barszcz czerwony z ziem. 350ml (1,2,8,13), Filet z miruny parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g*, bukiet warzyw królewski parowany z olejem 120g, Kompot b/c 300g, Sos grecki 150g (1,2,13)*,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, rukola 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2835.35 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 104.37 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; Witamina B12: 9.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 54.13 g; suma cukrów prostych: 169.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 408.41 mg; Żelazo: 14.15 mg; Witamina A: 4350.93 mg; Witamina B6: 2.78 mg; Witamina C: 176.83 mg; Witamina E: 17.76 mg; Sód: 3793.61 mg; Wapń: 1341.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.90 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 79.61 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.37 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Magnez: 394.55 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina A: 1799.60 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 256.54 mg; Witamina E: 14.03 mg; Sód: 2230.00 mg; Wapń: 1285.44 mg;

sobota 2026-10-17 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), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.79 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.38 g; suma cukrów prostych: 68.81 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g; Magnez: 261.20 mg; Żelazo: 8.10 mg; Witamina A: 3466.30 mg; Witamina B6: 2.25 mg; Witamina C: 92.39 mg; Witamina E: 11.76 mg; Sód: 1691.36 mg; Wapń: 869.32 mg;

sobota 2026-10-17 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,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy gotowany 200g, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Sos pomidorowy 100ml (1,2), fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.78 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; Witamina B12: 2.60 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.10 g; suma cukrów prostych: 69.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; Magnez: 420.15 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A: 1877.45 mg; Witamina B6: 3.05 mg; Witamina C: 263.07 mg; Witamina E: 16.06 mg; Sód: 2254.91 mg; Wapń: 900.11 mg;

sobota 2026-10-17 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), Ser żółty 40g (2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2461.90 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 80.25 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; Witamina B12: 3.67 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.37 g; suma cukrów prostych: 76.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; Magnez: 394.55 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina A: 1799.60 mg; Witamina B6: 3.04 mg; Witamina C: 256.54 mg; Witamina E: 14.03 mg; Sód: 2230.00 mg; Wapń: 1285.44 mg;

sobota 2026-10-17 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 110g w sosie wł. 80g (1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Marchew gotowana 100 g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2235.34 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; Witamina B12: 2.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.72 g; suma cukrów prostych: 66.53 g; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; Magnez: 253.75 mg; Żelazo: 7.84 mg; Witamina A: 2690.80 mg; Witamina B6: 2.19 mg; Witamina C: 91.34 mg; Witamina E: 10.40 mg; Sód: 1655.26 mg; Wapń: 853.87 mg;

sobota 2026-10-17		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), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, schab gotowany 100g, Marchew gotowana 150g*(1,2), Ryż biały gotowany 200g*, Kompot b/c 300g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.79 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 57.11 g; Węglowodany ogółem: 293.53 g; Witamina B12: 3.27 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.97 g; suma cukrów prostych: 68.72 g; Błonnik pokarmowy: 16.14 g; Magnez: 248.05 mg; Żelazo: 8.69 mg; Witamina A: 3378.30 mg; Witamina B6: 2.21 mg; Witamina C: 92.39 mg; Witamina E: 8.74 mg; Sód: 1691.46 mg; Wapń: 877.77 mg;

sobota 2026-10-17		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), Ser żółty 40g (2), twaróg krajanka 50g(2), gruszka 1 szt.150g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2432.90 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 79.86 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; Witamina B12: 4.12 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.51 g; suma cukrów prostych: 77.80 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; Magnez: 399.05 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina A: 1802.10 mg; Witamina B6: 3.08 mg; Witamina C: 256.54 mg; Witamina E: 14.03 mg; Sód: 2250.50 mg; Wapń: 1333.44 mg;

sobota 2026-10-17		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Kefir 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),	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie curry 100g(1,13), ryż brązowy gotowany 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, herbata 1 torebka, Pomidorki koktajlowe 90g ,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.38 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodany ogółem: 238.16 g; Witamina B12: 2.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.52 g; suma cukrów prostych: 50.07 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; Magnez: 290.95 mg; Żelazo: 9.28 mg; Witamina A: 1266.74 mg; Witamina B6: 2.35 mg; Witamina C: 120.94 mg; Witamina E: 11.73 mg; Sód: 1972.64 mg; Wapń: 714.40 mg;

sobota 2026-10-17		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,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Marchew gotowana 150g*(1,2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka na kartki 50g*, papryka św.100g , herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.69 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 69.41 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; Witamina B12: 2.56 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.14 g; suma cukrów prostych: 69.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.64 g; Magnez: 353.60 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A: 3856.20 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 220.99 mg; Witamina E: 14.21 mg; Sód: 1941.26 mg; Wapń: 810.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2026-10-17		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 350ml(8,13), ziemniaki 100g, Szpinak gotowany 100g (2), Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Marchew gotowana 100 g, Mięso mielone drobiowe 90g*, herbata bez cukru 250ml,
	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]: 2156.00 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 103.60 g; Węglowodany ogółem: 184.65 g; Witamina B12: 5.23 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.08 g; suma cukrów prostych: 56.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.18 g; Magnez: 381.07 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina A: 3520.60 mg; Witamina B6: 3.59 mg; Witamina C: 108.90 mg; Witamina E: 8.26 mg; Sód: 914.74 mg; Wapń: 815.09 mg;

sobota 2026-10-17		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
kasza manna na mleku 350ml (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek homo waniliowy 150g (1), sok owocowy 100% 200ml. 1szt., kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	szpinakowa z ziemniakami 400ml (1,2,8,13)^, filet z kurczaka duszony 100g w sosie wł. 80ml(1,13), Ryż biały gotowany 200g*, Kompot b/c 300g, Marchew gotowana 150g*(1,2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, szynka na kartki 50g*, kiełbasa szynkowa dębowa 50g, Pomidorki koktajlowe 90g , herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Mus owsianka z jogurtem i owocami 100g (1,2) Lubella ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.79 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 77.76 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; Witamina B12: 3.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.83 g; suma cukrów prostych: 85.76 g; Błonnik pokarmowy: 16.35 g; Magnez: 276.20 mg; Żelazo: 8.75 mg; Witamina A: 3498.30 mg; Witamina B6: 2.45 mg; Witamina C: 93.09 mg; Witamina E: 11.94 mg; Sód: 1707.36 mg; Wapń: 950.82 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek zielony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2174.14 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 77.38 g; Węglowodany ogółem: 262.52 g; Witamina B12: 4.84 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 60.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Magnez: 335.81 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A: 1484.01 mg; Witamina B6: 2.46 mg; Witamina C: 102.94 mg; Witamina E: 8.69 mg; Sód: 2735.44 mg; Wapń: 969.31 mg;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g, serek tartare 2 szt. (40g),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2163.95 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 79.70 g; Węglowodany ogółem: 259.61 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.30 g; suma cukrów prostych: 67.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Magnez: 292.77 mg; Żelazo: 8.61 mg; Witamina A: 1869.10 mg; Witamina B6: 2.52 mg; Witamina C: 188.93 mg; Witamina E: 10.29 mg; Sód: 2195.54 mg; Wapń: 1063.18 mg;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek zielony 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]: 2056.23 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 73.97 g; Węglowodany ogółem: 229.58 g; Witamina B12: 4.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.17 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Magnez: 368.61 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A: 1604.34 mg; Witamina B6: 2.69 mg; Witamina C: 111.82 mg; Witamina E: 8.24 mg; Sód: 2872.51 mg; Wapń: 849.14 mg;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek zielony 100g, herbata 1 torebka,
II Śniadanie: Kefir 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.14 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 89.08 g; Węglowodany ogółem: 267.82 g; Witamina B12: 6.94 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.00 g; suma cukrów prostych: 64.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Magnez: 357.81 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina A: 1772.01 mg; Witamina B6: 2.60 mg; Witamina C: 102.94 mg; Witamina E: 9.45 mg; Sód: 2914.44 mg; Wapń: 1119.31 mg;

niedziela 2026-10-18 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2303.95 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 89.40 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; Witamina B12: 5.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.30 g; suma cukrów prostych: 67.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Magnez: 304.77 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina A: 2141.10 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 188.93 mg; Witamina E: 11.02 mg; Sód: 2336.54 mg; Wapń: 1110.18 mg;

niedziela 2026-10-18		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, filet z kurczaka gotowany 100g m, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g, Sos koperkowy 100g (1),	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]: 1930.70 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 47.39 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; Witamina B12: 3.74 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.91 g; suma cukrów prostych: 66.35 g; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; Magnez: 288.12 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A: 1449.00 mg; Witamina B6: 2.62 mg; Witamina C: 192.03 mg; Witamina E: 9.24 mg; Sód: 1338.64 mg; Wapń: 1050.14 mg;

niedziela 2026-10-18		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb razowy 35g (1 kromka) (1), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), jabłko deserowe 1szt. 153g, pomidor malinowy 100g, kakao b/cukru 300ml (1,2), szynka dębowa 40g (1,2,8), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, udziec z kurczaka pieczony 150g (11,13,8), ziemniaki gotowane 200g*, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, ogórek zielony 100g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2361.34 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; Witamina B12: 6.61 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.50 g; suma cukrów prostych: 60.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; Magnez: 353.41 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina A: 1756.01 mg; Witamina B6: 2.66 mg; Witamina C: 102.94 mg; Witamina E: 9.50 mg; Sód: 3149.24 mg; Wapń: 1018.31 mg;

niedziela 2026-10-18		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, mus warzywno-owocowy 100g, pomidor malinowy 100g, Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150g (2), 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*, Mizeria z jogurtem 150g (2), 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: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2220.74 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 74.93 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; Witamina B12: 2.72 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.62 g; suma cukrów prostych: 80.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Magnez: 251.43 mg; Żelazo: 8.07 mg; Witamina A: 1436.71 mg; Witamina B6: 2.27 mg; Witamina C: 130.78 mg; Witamina E: 9.16 mg; Sód: 2385.02 mg; Wapń: 638.24 mg;

niedziela 2026-10-18		Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), szynka dębowa 30g (1,2,8), jabłko deserowe 1szt. 153g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), pomidor malinowy 100g, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, Mizeria z jogurtem 150g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), ogórek zielony 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]: 2196.23 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 83.67 g; Węglowodany ogółem: 230.18 g; Witamina B12: 6.35 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; Magnez: 380.61 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A: 1876.34 mg; Witamina B6: 2.79 mg; Witamina C: 111.82 mg; Witamina E: 8.97 mg; Sód: 3013.51 mg; Wapń: 896.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2026-10-18		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, Kasza manna na ml, jajo, masło 350ml*, jogurt naturalny 150g(2) 1szt., Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3),	Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Mięso mielone drobiowe 90g*, Ziemniaczana 350ml* (1,2,8,13), Buraczki gotowane 100g^,	herbata bez cukru 250ml, Rosół z makaronem 350ml (1,3,8,13), marchew gotowana z olejem 120g^, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	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]: 2251.65 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 121.68 g; Węglowodany ogółem: 145.00 g; Witamina B12: 7.63 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.11 g; suma cukrów prostych: 47.37 g; Błonnik pokarmowy: 15.17 g; Magnez: 342.40 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A: 3557.77 mg; Witamina B6: 3.36 mg; Witamina C: 74.37 mg; Witamina E: 8.02 mg; Sód: 1800.20 mg; Wapń: 1019.80 mg;

niedziela 2026-10-18		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Płatki jęczmienne na mleku 350g (1,2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, serek tartare 2 szt. (40g), mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), pomidor malinowy 100g, kurczak gotowany premium 50g ,	rosół z makaronem 400ml (1,3,8,13)^, podudzie z kurczaka got. 2szt. 150g, ziemniaki gotowane 200g*, brokuły z wody 150g, Kompot b/c 300g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, filet zapiekany z indyka 50g (11,13)*, herbata 1 torebka, twarożek 50g(2)^, pomidorki koktajlowe 100g^,
		Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2266.95 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 261.96 g; Witamina B12: 4.44 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.14 g; suma cukrów prostych: 69.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; Magnez: 297.27 mg; Żelazo: 8.71 mg; Witamina A: 1871.60 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 188.93 mg; Witamina E: 10.30 mg; Sód: 2577.04 mg; Wapń: 1111.18 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka grahamka 50g(1), schab na kartki 50g*, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , jabłko deserowe 1szt. 153g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. (1,2), Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka, ketchup 1 szt. 20g (1,13),
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2904.42 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 408.28 g; Witamina B12: 4.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.94 g; suma cukrów prostych: 116.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Magnez: 385.56 mg; Żelazo: 15.03 mg; Witamina A: 3225.02 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 212.44 mg; Witamina E: 14.35 mg; Sód: 2423.47 mg; Wapń: 1125.79 mg;

poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt.,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.93 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 73.40 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.62 g; suma cukrów prostych: 101.26 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Magnez: 216.20 mg; Żelazo: 7.39 mg; Witamina A: 3452.40 mg; Witamina B6: 1.62 mg; Witamina C: 86.43 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 1899.28 mg; Wapń: 1024.32 mg;

poniedziałek 2026-10-19 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), ser żółty 20g. (2), schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , jabłko deserowe 1szt. 153g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, serem i cynamonem 350g(2), Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	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: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2452.17 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.38 g; suma cukrów prostych: 98.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; Magnez: 413.96 mg; Żelazo: 14.77 mg; Witamina A: 3171.02 mg; Witamina B6: 2.77 mg; Witamina C: 206.98 mg; Witamina E: 12.42 mg; Sód: 2229.97 mg; Wapń: 1161.39 mg;

poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Położniczy KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka grahamka 50g(1), schab na kartki 50g*, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g , jabłko deserowe 1szt. 153g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. (1,2), Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	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, ketchup 1 szt. 20g (1,13),
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2964.42 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 90.89 g; Węglowodany ogółem: 414.48 g; Witamina B12: 4.76 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.13 g; suma cukrów prostych: 120.64 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Magnez: 402.56 mg; Żelazo: 15.13 mg; Witamina A: 3241.02 mg; Witamina B6: 2.92 mg; Witamina C: 213.44 mg; Witamina E: 14.38 mg; Sód: 2486.47 mg; Wapń: 1295.79 mg;

poniedziałek 2026-10-19 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Kasza kukurydziana na mleku 350g (2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt.,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kielbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2366.93 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 73.40 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Witamina B12: 3.59 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.62 g; suma cukrów prostych: 101.26 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; Magnez: 216.20 mg; Żelazo: 7.39 mg; Witamina A: 3452.40 mg; Witamina B6: 1.62 mg; Witamina C: 86.43 mg; Witamina E: 8.60 mg; Sód: 1899.28 mg; Wapń: 1024.32 mg;

poniedziałek 2026-10-19		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g, jabłko deserowe 1szt. 153g,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), filet z kurczaka gotowany 100g m, Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, kurczak gotowany premium 50g, pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2032.13 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 55.23 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; Witamina B12: 3.77 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.92 g; suma cukrów prostych: 95.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.74 g; Magnez: 244.34 mg; Żelazo: 6.78 mg; Witamina A: 3376.92 mg; Witamina B6: 2.16 mg; Witamina C: 87.17 mg; Witamina E: 8.54 mg; Sód: 1734.39 mg; Wapń: 1009.19 mg;

poniedziałek 2026-10-19		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz. Chorób Płuc KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), chleb pszenno-żytni 60g (1), bułka grahamka 50g(1), schab na kartki 50g*, schab na kartki 50g*, rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, jabłko deserowe 1szt. 153g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. (1,2), Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), ketchup 1 szt. 20g (1,13), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka, ketchup 1 szt. 20g (1,13),
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2960.92 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 90.44 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; Witamina B12: 4.26 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.69 g; suma cukrów prostych: 116.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.07 g; Magnez: 385.56 mg; Żelazo: 15.03 mg; Witamina A: 3225.02 mg; Witamina B6: 2.86 mg; Witamina C: 212.44 mg; Witamina E: 14.35 mg; Sód: 2423.47 mg; Wapń: 1125.79 mg;

poniedziałek 2026-10-19		Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO
Kefir 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, schab na kartki 50g*, ser żółty 20g. (2), rukola 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), Pomidorki koktajlowe 90g, jabłko deserowe 1szt. 153g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, Racuchy z jabłkiem 2szt. (1,2), Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), kiełbaski drobiowe 60g 2szt (1,11), pomidor malinowy 90g, Mix sałat 10g, herbata 1 torebka, ketchup 1 szt. 20g (1,13),
		Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2590.72 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 94.70 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; Witamina B12: 3.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.40 g; suma cukrów prostych: 102.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; Magnez: 269.06 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina A: 2882.32 mg; Witamina B6: 2.18 mg; Witamina C: 100.54 mg; Witamina E: 12.76 mg; Sód: 1775.97 mg; Wapń: 998.79 mg;

poniedziałek 2026-10-19		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), ser żółty 20g. (2), schab na kartki 50g*, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), papryka świeża 90g, mus warzywno-owocowy 100g,	zupa z czerwonej soczewicy 400ml (1,2,8,13)^, ryż brązowy z jabłkiem, serem i cynamonem 350g(2), Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 150g,	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: serek homogenizowany naturalny 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.67 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; Witamina B12: 3.99 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.32 g; suma cukrów prostych: 95.49 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g; Magnez: 409.37 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina A: 3164.90 mg; Witamina B6: 2.73 mg; Witamina C: 211.91 mg; Witamina E: 11.67 mg; Sód: 2226.91 mg; Wapń: 1155.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-10-19		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.,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), Mięso mielone drobiowe 90g*, bukiet warzyw dieta 120g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Masło 5g(2),	Ryżowa 400ml* (8,13), herbata bez cukru 250ml, brokuły gotowane z olejem 120 g, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2122.33 kcal; Białko ogółem: 146.71 g; Tłuszcz: 87.53 g; Węglowodany ogółem: 191.51 g; Witamina B12: 5.55 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 66.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.15 g; Magnez: 360.28 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A: 2556.49 mg; Witamina B6: 3.63 mg; Witamina C: 154.49 mg; Witamina E: 7.36 mg; Sód: 1688.97 mg; Wapń: 1158.56 mg;

poniedziałek 2026-10-19		Jadłospis dla diety: Łatwo strawna bogatobiałkowa KCO
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), schab na kartki 50g*, rukola 10g, Pomidorki koktajlowe 90g , sok owocowy 100% 200ml. 1szt.,	Zupa marchewkowa z ziemniakami 350ml (1,2,13), ryż z jabłkiem z rodzynkami i cynamonem 300g , Kompot b/c 300g, Sos waniliowy b/c 100ml*, surówka z marchewki z jabłkiem 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: serek homo waniliowy 150g (1),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2658.73 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 95.16 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; Witamina B12: 5.50 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.15 g; suma cukrów prostych: 101.26 g; Błonnik pokarmowy: 18.84 g; Magnez: 236.00 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A: 3725.60 mg; Witamina B6: 1.83 mg; Witamina C: 86.43 mg; Witamina E: 9.59 mg; Sód: 2443.48 mg; Wapń: 1080.32 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Katowickie Centrum Onkologii		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-10-20 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), serek tartare 2 szt. (40g), brzoskwinia 1szt 120g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2768.35 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 104.68 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; Witamina B12: 6.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.63 g; suma cukrów prostych: 83.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 389.65 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina A: 1703.30 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 95.17 mg; Witamina E: 14.15 mg; Sód: 2745.61 mg; Wapń: 1029.40 mg;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Łatwo strawna KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), masło 15g*(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), serek tartare 2 szt. (40g), brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 1 szt.(25g),	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2351.26 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; Witamina B12: 5.90 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.35 g; suma cukrów prostych: 94.23 g; Błonnik pokarmowy: 16.03 g; Magnez: 292.35 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A: 1873.95 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 78.40 mg; Witamina E: 10.16 mg; Sód: 2843.73 mg; Wapń: 978.98 mg;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwo przysw. węglowodanów KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 2 szt. (40g), brzoskwinia 1szt 120g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.01 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; Witamina B12: 5.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.33 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Magnez: 374.50 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina A: 1543.15 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 92.63 mg; Witamina E: 7.42 mg; Sód: 2516.78 mg; Wapń: 804.19 mg;

wtorek 2026-10-20 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), serek tartare 2 szt. (40g), brzoskwinia 1szt 120g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), miód 1 szt.(25g),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszonek 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2846.35 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 105.32 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; Witamina B12: 6.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.63 g; suma cukrów prostych: 83.38 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Magnez: 389.65 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina A: 1703.30 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 95.17 mg; Witamina E: 14.15 mg; Sód: 2745.61 mg; Wapń: 1029.40 mg;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.subst.pobudz. wydz.soku żołąd.KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), serek tartare 2 szt. (40g), brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 1 szt.(25g),	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszonek 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2185.46 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; Witamina B12: 4.75 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; suma cukrów prostych: 95.72 g; Błonnik pokarmowy: 16.03 g; Magnez: 284.75 mg; Żelazo: 9.28 mg; Witamina A: 1523.05 mg; Witamina B6: 1.92 mg; Witamina C: 78.40 mg; Witamina E: 9.18 mg; Sód: 2722.33 mg; Wapń: 978.38 mg;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu KCO		
Ryż na mleku 350 ml*(2), Masło 10g(2), bułka wrocławska 50g (1), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), twaróg 50g(2)^, brzoskwinia 1szt 120g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), szpinak 10g, miód 1 szt.(25g),	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	Masło 10g(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twaróg krajanka 50g(2), roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: jogurt owocowy 150g 1szt. (2),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2024.66 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 50.89 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; Witamina B12: 5.16 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64 g; suma cukrów prostych: 86.81 g; Błonnik pokarmowy: 15.33 g; Magnez: 296.25 mg; Żelazo: 9.38 mg; Witamina A: 1182.55 mg; Witamina B6: 1.98 mg; Witamina C: 88.30 mg; Witamina E: 8.12 mg; Sód: 2393.83 mg; Wapń: 1105.38 mg;

wtorek 2026-10-20 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 tartare 2 szt. (40g), miód 1 szt.(25g), Filet pieczony z indyka 50g, brzoskwinia 1szt 120g, ogórek świeży 90g , szpinak 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	chleb pszenno-żytni 80g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g*(2), Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), Rzodkiewka 90g , herbata 1 torebka, roszponka 10g,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2814.85 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 105.23 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; Witamina B12: 6.37 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.63 g; suma cukrów prostych: 83.38 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; Magnez: 389.65 mg; Żelazo: 14.71 mg; Witamina A: 1703.30 mg; Witamina B6: 2.72 mg; Witamina C: 95.17 mg; Witamina E: 14.15 mg; Sód: 2745.61 mg; Wapń: 1029.40 mg;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Podstawowa oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., masło 15g*(2), Rogalik maślany 1 szt.(1,2,3), bułka wrocławska 50g (1), serek tartare 2 szt. (40g), brzoskwinia 1szt 120g, Filet pieczony z indyka 50g, szpinak 10g, miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z dorsza panierowany smażony 130g (1,13), ziemniaki gotowane 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	bułka wrocławska 100g (1)^, masło 15g*(2), pasta jajeczna z nasionami słonecznika 60g (3,13,11)^, roszponka 10g, pomidor malinowy 90g, herbata 1 torebka,
		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.58 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 112.08 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; Witamina B12: 5.69 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.83 g; suma cukrów prostych: 74.37 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g; Magnez: 330.63 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A: 1764.59 mg; Witamina B6: 2.51 mg; Witamina C: 91.68 mg; Witamina E: 17.65 mg; Sód: 2364.14 mg; Wapń: 806.91 mg;

wtorek 2026-10-20 Jadłospis dla diety: Dieta z ogr.łatwoprzys.węglowod.Oddz.Geriatria KCO		
jogurt naturalny 150g(2) 1szt., chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), serek tartare 2 szt. (40g), brzoskwinia 1szt 120g, Filet pieczony z indyka 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2), ogórek świeży 90g , szpinak 10g,	koperkowa z ziemniakami 400g(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , salata zielona z jogurtem 100g (2), Kompot b/c 300g,	chleb graham 100g(1), masło 15g*(2), Rzodkiewka 90g , Jajko na twardo gotowane 1 szt. 48g (3), herbata 1 torebka, roszponka 10g,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 20g(9),		Posiłek nocny: Ciastko zbożowe 1szt.(50g) Frank&Oli,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.01 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; Witamina B12: 5.11 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.33 g; suma cukrów prostych: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; Magnez: 374.50 mg; Żelazo: 13.35 mg; Witamina A: 1543.15 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 92.63 mg; Witamina E: 7.42 mg; Sód: 2516.78 mg; Wapń: 804.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-10-20		Jadłospis dla diety: Płynna wzmocniona KCO
herbata bez cukru 250ml, Ryż na ml, jajo,masło 350ml, jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,	Szpinakowa z zacierką 400ml(1,2,3,8,13)^, Mięso mielone drobiowe 90g*, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*, Marchew gotowana 100 g, Kompot z owoców mroż. bez cukru 250g*,	herbata bez cukru 250ml, Grysikowa 350ml*(1,8,13), Jarzynka gotowana 150g*, Mięso mielone drobiowe 90g*,
	Podwieczorek: Jarzynowa z ziemniakami 400ml*(1,2,8,13), Mięso mielone drobiowe 90g*,	Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g(2) 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.43 kcal; Białko ogółem: 141.41 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 190.13 g; Witamina B12: 6.19 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.48 g; suma cukrów prostych: 58.74 g; Błonnik pokarmowy: 16.58 g; Magnez: 333.65 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A: 3987.49 mg; Witamina B6: 3.20 mg; Witamina C: 65.84 mg; Witamina E: 7.31 mg; Sód: 1900.87 mg; Wapń: 977.98 mg;

wtorek 2026-10-20		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), Filet pieczony z indyka 50g, brzoskwinia 1szt 120g, serek tartare 2 szt. (40g), szpinak 10g, miód 1 szt.(25g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 300g(1,2),	Koperkowa z ziemniakami 350ml*(1,2,8,13), filet z dorsza parowany 100g (4,13), ziemniaki gotowane 200g , Kompot b/c 300g, salata zielona z jogurtem 100g (2),	masło 15g*(2), bułka wrocławska 100g (1)^, twarożek 50g(2)^, roszonek 10g, herbata 1 torebka, pomidor malinowy 90g, szynka dębową 50g (1,2,3,8,11,13),
		Posiłek nocny: Napój roślinny 330g*,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2441.51 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 72.23 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; Witamina B12: 4.92 mg; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.25 g; suma cukrów prostych: 96.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.06 g; Magnez: 311.95 mg; Żelazo: 10.12 mg; Witamina A: 1486.45 mg; Witamina B6: 2.56 mg; Witamina C: 89.94 mg; Witamina E: 9.11 mg; Sód: 2680.88 mg; Wapń: 977.09 mg;

Dietetyk

.....