

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.02.2026 do 10.02.2026
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	tłuszcze (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	biłonnik (g)	sód (g)
01.lut niedziela	Zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], ser żółty [2], szynka biała gotowana, sałatka grecka [2]	Rosół z makaronem (g) [1,5], udko gotowane (g) [5], ryż (g), sos potrawkowy (g) [1,2,3,5], marchew z groszkiem gotowana (g)	Herbata (g), zupa mleczna z mąką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], kiełbaski śląskie, podawane na ciepło, musztarda [10], pomidor	Dobowe wartości odżywcze:	2100	85	280	68	76	55	30	1,3
02.lut poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasztet wielkopolski z pomidorami, pomidor	Barszcz ukraiński (g) [1,2,5,9], schab duszony w sosie własnym (d) [1,5], ziemniaki (g), surówka z sely z rodzynkami [2,5]	Herbata (g), zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasta jajeczna [3,10], pomidor	Dobowe wartości odżywcze:	2140	95	265	55	85	65	28	1,4
03.lut wtorek	Zupa mleczna budyniowa (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], golonka konserwowa, ogórek kwaszony	Biały barszcz z makaronem (g) [1,2,5], golonka strzałka gotowana (g) [5], ziemniaki (g), sos chrzanowy (g) [1,5], kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g)	Herbata (g), zupa mleczna z ryżem (g) [2], chleb [1], masło [2], ser topiony [2], pomidor	Dobowe wartości odżywcze:	2200	90	275	50	95	72	25	1,8
04.lut środa	Zupa mleczna z mąką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasztet z żurawiną, ogórek kwaszony	Żurek z jajkiem (g) [1,3,5], kiełbasa zasmażana (s), ziemniaki (g), kapusta kiszona gotowana (g)	Herbata (g), zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], chleb [1], masło [2], twaróg z zieleniną [2], ogórek zielony	Dobowe wartości odżywcze:	2060	90	270	55	70	38	38	1,2
05.lut czwartek	Zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], kakao (g) [2], bułka [1], masło [2], ser żółty [2], pomidor	Zupa ogórkowa (g) [1,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) [1,5], kasza (g) [1]	Herbata (g), zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], salceson biały, sałata	Dobowe wartości odżywcze:	2110	85	270	52	80	45	27	1,6
06.lut piątek	Zupa mleczna z ryżem (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], paprykarz szczeciński [4,5], pomidor	Zupa owocowa z makronem (g) [1], ryba w cieście (s) [1,3,4], ziemniaki (g), sos grecki (g) [1,5,10]	Herbata (g), zupa mleczna budyniowa (g) [2], chleb [1], masło [2], twaróg z łososiem [2,4], ogórek kwaszony	Dobowe wartości odżywcze:	2150	90	270	55	80	50	34	1,8
07.lut sobota	Zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], schabowa kanapkowa, sałata	Krupnik z kaszą (g) [1,5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym (d) [1,3,5], ziemniaki (g), buraczki (g)	Herbata (g), zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], kaszanka jęczmienna [1], pomidor	Dobowe wartości odżywcze:	2120	85	275	68	75	45	25	1,9
08.lut niedziela	Zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], kiełbasa śląska, podawana na ciepło, musztarda [10], pomidor	Zupa porowa z ryżem (g) [1,5], szynka duszona w sosie własnym (d) [1,5], kasza (g) [1], sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i oliwą	Herbata (g), zupa mleczna z ryżem (g) [2], chleb [1], masło [2], szynka biała gotowana, sałatka grecka [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2070	82	270	45	70	32	25	1,2
09.lut poniedziałek	Zupa mleczna budyniowa (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasztet wielkopolski z pomidorami, pomidor	Rosół z makaronem (g) [1,5], udko po wietnamsku w sosie własnym (d) [1,5], ryż (g), marchewka z groszkiem gotowana (g)	Herbata (g), zupa mleczna z mąką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], jajko gotowane (g) [3], pomidor	Dobowe wartości odżywcze:	2080	98	265	58	71	45	29	1,1

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
20.01.2026r.

01.02-10.02

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.02.2026 do 10.02.2026

wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	łuszczyce (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
10.lut	Zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], kurczak w galarecie, ogórek kwaszony	Kapuśniak z kaszą (g) [1,5], łopatką gotowaną (g) [5], ziemniaki (g), sos chrzanowy (g) [1,5], kapusta biała gotowana na sładko - kwaśno (g)	Herbata (g), zupa mleczna z mąką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], paszтетowa, pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2100	90	270	55	78	51	25	1,3
	rodzaje obróbki termicznej: p - pieczenie, s - smażenie, g - gotowanie, d - duszenie											
10.02												
11.02												
12.02												
13.02												
14.02												
15.02												
16.02												
17.02												
18.02												
19.02												
20.02												
21.02												
22.02												
23.02												
24.02												
25.02												
26.02												
27.02												
28.02												
29.02												
30.02												

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WAGROWIEC**
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel.067/26-86-078, 26-81-500; fax 26-85-077

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
20.01.2026r.

01.02-10.02

Jadłospis dla diety podstawowej od 11.02.2026 do 20.02.2026
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	tłuszcze (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
11.lut środa	Zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], szynka gotowana, papryka	Zupa ziemniaczana (g) [1,5], makaron (g) [1], sos pomidorowo - mięsno - warzywny (g) [1,5]	Herbata (g), zupa mleczna z mąką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], metka rycerska, ogórek kwaszony	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2100	80	270	55	80	52	30	1,2
12.lut czwartek	Zupa mleczna budyniowa (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], szynka rodzinna, sałata	Żurek z jajkiem (g) [1,3,5], kiełbasa zasmażana (s), ziemniaki (g), kapusta kiszona gotowana (g)	Herbata (g), zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], chleb [1], masło [2], polędwiczanka z warzywami, ogórek zielony	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2110	95	275	48	75	42	36	1,4
13.lut piątek	Zupa mleczna z ryżem (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], ser żółty [2], pomidor	Zupa grochowa (g) [5], jajko gotowane (g) [3], ziemniaki (g), sos chrzanowy (g) [1,5], mizeria [2]	Herbata (g), zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasta rybna [2,4], pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2200	90	270	56	85	46	30	1,9
14.lut sobota	Zupa mleczna z mąką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], smaczek konserwowy, pomidor	Zupa jarzynowa (g) [5], pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym (g) [1,2,3,5], makaron (g) [1]	Herbata (g), zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], kiełbasa toruńska pieczona, sałata	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2080	82	270	45	72	34	32	1,3
15.lut niedziela	Zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], szynka gotowana, sałatka grecka [2]	Zupa pomidorowa z makaronem (g) [1,5], udko duszone w sosie własnym (d) [1,5], ziemniaki (g), surówka z marchwii z anansem	Herbata (g), zupa mleczna z ryżem (g) [2], chleb [1], masło [2], kiełbasa śląska, podawana na ciepło, musztrada [10], pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2130	100	280	82	80	50	28	1,8
16.lut poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], metka łososiowa, sałata	Barszcz czerwony z makaronem (g) [1,2,5,9], bitki wieprzowe w sosie śmietanowo - pieczarkowym (d) [1,2,5], ziemniaki (g)	Herbata (g), zupa mleczna budyniowa (g) [2], chleb [1], masło [2], pasta jajeczna z tuńczykiem [2,4,10], ogórek kwaszony	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2060	80	275	65	75	30	27	1,7
17.lut wtorek	Zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], kakao (g) [2], bułka [1], masło [2], ser topiony [2], sałata	Zupa ogórkowa (g) [5], golonka strzałka gotowana (g) [5], ziemniaki (g), sos chrzanowy (g) [1,5], kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g)	Herbata (g), zupa mleczna z mąką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], parówki aleksandryjskie, podawane na ciepło, ketchup, pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2200	88	275	50	95	70	25	1,8
18.lut środa	Zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], dżem owocowy, pomidor	Zupa ziemniaczana z sokiem z ogórków (g) [5], ziemniaki (g), twaróg [2], jogurt owocowy [2]	Herbata (g), zupa mleczna z ryżem (g) [2], chleb [1], masło [2], galareta rybna [4,5], sałata	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2050	85	270	45	70	35	30	1,2
19.lut czwartek	Zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], schab wiśnovy, pomidor	Zupa szczawiowa z jajkiem (g) [1,3,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) [1,5], kasza (g) [1]	Herbata (g), zupa mleczna budyniowa (g) [2], chleb [1], masło [2], pieczeń rzymska, pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2100	90	275	53	74	43	28	1,6
20.lut piątek	Zupa mleczna z mąką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], twarożek z łososiem [2,4], ogórek kiszony	Zupa owocowa z makaronem (g) [1], ryba w cieście (s) [1,3], ziemniaki (g), sos grecki (g) [1,5,10]	Herbata (g), zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], kszanka jęczmienna [1], pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2110	90	270	53	76	53	30	1,9

rodzaje obróbki termicznej: p - pieczenie, s - smażenie, g - gotowanie, d - duszenie

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
20.01.2026 r.

11.02-20.02

**ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC
62-100 Wągrowiec; ul.Kościuszki 74
tel.087/28-85-078, 26-81-500; fax 26-85-077**

Jadłospis dla diety podstawowej od 21.02.2026 do 28.02.2026
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	łuszczyce (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
21.lut sobota	Zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasztetowa wędzona, ogórek kwaszony	Zupa grysikowa (g) [1,5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym (d) [1,3,5], ziemniaki (g), buraczki (g)	Herbata (g), zupa mleczna z mąką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], golonka konserwowa, sałata	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2110	88	275	65	75	44	28	1,8
22.lut niedziela	Zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], ser żółty [2], szynka tostowa, pomidor	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (g) [1,3,5], szynka duszona w sosie własnym (d) [1,5], ziemniaki (g), surówka z białej kapusty z chrzanem	Herbata (g), zupa mleczna z ryżem (g) [2], chleb [1], masło [2], serdelki bydgoskie, podawane na ciepło, musztarda [10], papryka	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2100	85	270	55	75	38	27	1,7
23.lut poniedziałek	Zupa mleczna budyniowa (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasztet z śliwką, pomidor	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) [1,5], schab duszony w sosie własnym (d) [1,5], ziemniaki (g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą czerwoną [3,10]	Herbata (g), zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], pasta jajeczna [3,10], pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2090	90	265	50	80	60	23	1,2
24.lut wtorek	Zupa mleczna z mąką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], schab wiśniowy, ogórek kwaszony	Zupa grochowa (g) [5], udko pieczone (p), ziemniaki (g), kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno (g)	Herbata (g), zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], twaróg z zieleńką [2], pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2120	85	280	69	81	60	30	1,8
25.lut środa	Zupa mleczna z ryżem (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], parówki berlinki, podawane na ciepło, ketchup, pomidor	Zupa z fasolki szparagowej (g) [5], kaszanka zasmażana (s) [1], ziemniaki (g), kapusta kiszona gotowana (g)	Herbata (g), zupa mleczna z makaronem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], salceson biały, pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2090	80	265	54	75	40	31	1,5
26.lut czwartek	Zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], szynka rodzinna, pomidor	Zupa ogórkowa (g) [1,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) [1,5], kasza (g) [1]	Herbata (g), zupa mleczna budyniowa (g) [2], chleb [1], masło [2], wątrobianka, ogórek kwaszony	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2000	75	265	50	70	32	27	1,3
27.lut piątek	Zupa mleczna z mąką (g) [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], paprykarz szczeciński [4,5], ogórek zielony	Zupa fasolowa (g) [5], knedle owocowe (g) [1,3] okraszone masłem [2], jabłko pieczone (p)	Herbata (g), zupa mleczna z kaszką (g) [1,2], chleb [1], masło [2], ser topiony [2], pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2080	60	320	89	70	42	31	1,6
28.lut sobota	Zupa mleczna budyniowa (g) [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) [1,2], chleb [1], masło [2], szynka wieprzowa w galarecie, sałata	Zupa szczawiowa z jakiem (g) [1,3,5], pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym (g) [1,3,5], makaron (g) [1]	Herbata (g), zupa mleczna z płatkami (g) [1,2], chleb [1], masło [2], metka rycerska, pomidor	<i>Dobowe wartości odżywcze:</i>	2130	85	275	55	80	42	23	1,7

rodzaje obróbki termicznej: p - pieczenie, s - smażenie, g - gotowanie, d - duszenie

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
20.01.2026 r.

21.02-28.02

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/24-85-078, 24-81-500; fax 26-85-077

WYKAZ SUBSTANCJI LUB PRODUKTÓW POWODUJĄCYCH ALERGIE LUB REAKCJE
NIETOLERANCJI POKARMOWEJ

- [1] **Zboża zawierające gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
- a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
 - b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
 - c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;
 - d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- [2] **Mleko i produkty pochodne** (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
- a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
 - b) laktitolu;
- [3] **Jaja i produkty pochodne**;
- [4] **Ryby i produkty pochodne**, z wyjątkiem:
- a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
 - b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
- [5] **Seler i produkty pochodne**;
- [6] **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne**;
- [7] Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), **orzechy laskowe** (*Corylus avellana*), **orzechy włoskie** (*Juglans regia*), **orzechy nerkowca** (*Anacardium occidentale*), **orzeszki pekan** (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), **orzechy brazylijskie** (*Bertholletia excelsa*), **pistacje / orzechy pistacjowe** (*Pistacia vera*), **orzechy makadamia** lub **orzechy Queensland** (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
- [8] **Nasiona sezamu i produkty pochodne**;
- [9] **Soja i produkty pochodne**, z wyjątkiem:
- a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
 - b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
 - c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
 - d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
- [10] **Gorzycza i produkty pochodne**;
- [11] **Łubin i produkty pochodne**;
- [12] **Skorupiaki i produkty pochodne**;
- [13] **Mięczaki i produkty pochodne**;
- [14] **Dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców.
- (1) Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.*

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WAGROWIEC
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 007/20-09-070; 26-81-500; fax 26-85-077

RODZAJE OBRÓBKI TERMICZNEJ POTRAW

- [1] Wszystkie podawane zupy (mleczne do śniadania i kolacji oraz zupy do obiadu) są poddawane obróbce termicznej – gotowanie i podawane na ciepło.
- [2] Potrawy mięsne podawane do obiadu poddawane są obróbce termicznej – duszenie, smażenie, gotowanie, pieczenie. Najczęstszym sposobem przygotowywania potraw mięsnych jest duszenie.
- [3] Ziemniaki, kasza, ryże i makarony podawane w posiłku obiadowym poddawane są obróbce termicznej – gotowanie.
- [4] Dodatki warzywne do obiadu podawane są w wersji gotowanej lub na surowo (wszelkiego rodzaju surówki).

Uwagi dotyczące gramatury potraw w poszczególnych posiłkach:

- śniadanie – podane w jadłospisie wagi dotyczą produktów gotowych do spożycia;
- obiad – podane w jadłospisie wagi dotyczą produktów gotowych do spożycia, z wyjątkiem mięsa / ryb, gdzie podane wagi dotyczą produktów rynkowych (przed obróbką);
- kolacja – podane w jadłospisie wagi dotyczą produktów gotowych do spożycia.

**ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-88-077