

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.03.2026 do 10.03.2026
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcz (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
01.mar niedziela	Zupa mleczna z kaszką (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], szynka biała gotowana 50g, sałatka makaronowa 50g [1,5]	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 300ml [1,5], filet z kurczaka duszony w sosie curry z warzywami (d) (mięso 200 g + sos z warzywami 200 g) [1,5], ryż (g) 280g	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z mąką (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], kielbaski śląskie 50g, podawane na ciepło, musztarda 5g [10], pomidor 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2169	115	275,7	68,9	75,02	25,0	21	2,2
02.mar poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], polędwica sopocka 50g, pomidor 50g	Kapuśniak z kaszą (g) 300ml [1,5], roladka ze schabu duszona w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos 20g) [1,5,10], ziemniaki (g) 280g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą 180g [3,10]	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], jajko gotowane (g) 70g [3], pomidor 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2140	93,5	239,9	60,0	77,58	25,9	20	2,2
03.mar wtorek	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml[2], kakao (g) 250 ml[2], bułka 100g [1], masło 12g [2], ser żółty 50g [2], sałata 5g, ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem (g) 300ml [1,5], udko po wietnamsku duszone w sosie własnym (d) (mięso 200g + sos 20g) [1,5], ryż (g) 280g, marchew z groszkiem gotowana (g) 180g	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250ml [2], chleb 100g [1], masło 12g [2], toruńska pieczona 50g, pomidor 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2320	111,67	311,33	77,8	80,43	26,8	20	2,1
04.mar środa	Zupa mleczna z mąką (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], twarożek z łososiem 50g [2,4], pomidor 50g	Żurek z jajkiem (g) 300ml [1,3,5], kielbasa zasmażana (s) 200g, ziemniaki (g) 280g, kapusta kiszona gotowana (g) 180g	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], ser topiony 50g [2], ogórek zielony 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2318	98,99	294,13	73,5	82,13	27,4	21	1,9
05.mar czwartek	Zupa mleczna z makaronem (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], salceson biały 50g, ogórek kwaszony 50g	Zupa ziemniaczana (g) 300ml [1,5], gulasz wieprzowy z warzywami duszony w sosie własnym (d) (mięso 200g + sos z warzywami 200g) [1,5], kasza (g) 280g [1]	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], pasztet borowikowy 50g, sałata 5g, papryka 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2164	93,7	253,4	63,4	88,4	29,5	20	2
06.mar piątek	Zupa mleczna z ryżem (g) 250ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], twarożek grani 30g [2], dżem owocowy 30g, pomidor 50g	Zupa owocowa z makronem (g) 300ml [1], ryba smażona (s) 200g [1,3,4], ziemniaki (g) 280g, sos grecki (g) 200g [1,5,9]	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250ml [2], chleb 100g [1], masło 12g [2], twarożek z rzodkiewką 50g [2], papryka 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2072	89,8	255,89	64,0	77,09	25,7	21	2
07.mar sobota	Zupa mleczna z płatkami (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], kaszanka jęczmienna 60g [1], sałata 5g, papryka 50g	Krupnik z kaszą (g) 300ml [1,5], udko duszone w sosie własnym (d) (mięso 200g + sos 20g) [1,5], ziemniaki (g) 280g, surówka z marchwi z ananase 180g	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], smaczek konserwowy 50g, pomidor 50g	Dobowe wartości odżywcze:	1989	92	259,9	65,0	73,65	24,6	22	2,1
08.mar niedziela	Zupa mleczna z makaronem (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], kielbaski kapryski 60g, podawane na ciepło, musztarda 5g [10], pomidor 50g	Zupa porowa z ryżem (g) 300ml [1,5], kotlet devolay (s) 200g [1,2,3], ziemniaki puree (g) 280g [2], surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, ogórkiem i oliwą 180g	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250ml [2], chleb 100g [1], masło 12g [2], szynka biała gotowana 50g, sałatka grecka 50g [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2253	107,4	278,5	69,6	79,6	26,5	23	2,2

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
20.02.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.03.2026 do 10.03.2026

wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcz (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
09.mar poniedziałek	Zupa mleczna z ryżem (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], paszтет wielkopolski z pomidorami 50g, pomidor 50g	Barszcz ukraiński (g) 300ml [1,2,5,9], bitki ze schabu duszone w sosie własnym (d) (mięso 200g + sos 20g) [1,5], ziemniaki (g) 280g, buraczki z chrzanem 180g	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z mąką (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], pasta jajeczna z tuńczykiem 50g [3,4,10], pomidor 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2180	78,7	256,3	64,1	72,91	24,3	20	2,2
10.mar wtorek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], kurczak w galarecie 50g, ogórek kwaszony 50g	Zupa grochowa (g) 300ml [5], golonka strzałka gotowana (g) 200g [5], ziemniaki (g) 280g, sos chrzanowy (g) 20g [1,5], kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g) 180g	Herbata (g) 250ml, zupa mleczna z mąką (g) 250ml [1,2], chleb 100g [1], masło 12g [2], parówki berlinki 50g, podawane na ciepło, pomidor 50g	Dobowe wartości odżywcze:	2341	105,4	246,1	61,5	91,1	30,4	21	2,1

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

**ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel.087/88-85-078, 26-81-500; fax 26-85-077

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
20.02.2026r.

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. 067/26-09-078; 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