

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.05.2026 do 10.05.2026  
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tłuszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
01.maj piątek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], ogórek kiszony 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba pieczona (p) 200 g [1,3,4], ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (g) 200 g [1,2,5,9]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet z żurawiną 50 g [1,9], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2180	89	238	50	92	32	19	2,3
02.maj sobota	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kaszanka jęczmienna 50 g [1], ogórek kwaszony 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1], makaron (g) 280 g [1], sos pomidorowo - mięsno - warzywny (g) (mięso 200 g + sos warzywny 200 g) [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka prasowana 50 g, sałatka grecka 50 g [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2240	117	260	39	75	33	27	2,4
03.maj niedziela	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa biała 50 g, podawana na ciepło, chrzan 5 g, ogórek zielony 50 g	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], schab duszony w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolką czerwoną 180 g [3,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], sałatka - pomidor, ogórek zielony, cebula, oliwa z oliwek 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2035	115	185	40	88	36	18	1,7
04.maj poniedziałek	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet wielkopolski z pomidorami 50 g, pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], łopatką gotowaną (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna z dodatkiem tuńczyka 50 g [3,4,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2159	113	231	38	81	33	24	1,5
05.maj wtorek	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], polędwiczanka z warzywami 50 g, ogórek kiszony 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [5], gulasz z wątroby wieprzowej (d) 200 g [1,5], kasza (g) 280 g [1], buraczki (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], schab kanapkowy 50 g, rokul + pomidorki koktajlowe + sos ogrodowy na oliwie 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2379	103	280	43	86	38	29	2,7
06.maj środa	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta ryba 50 g [2,4], pomidor 50 g	Biały barszcz z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym (d) 220 g [1,3,5], ziemniaki (g) 280 g, fasolka szparagowa gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa żywiecka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2287	101	262	40	87	32	21	2,5
07.maj czwartek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, sałatka - pomidor + rzodkiewka + szczypiorek 50 g	Kapuśniak z białej kapusty (g) 300 ml [5], wieprzowina na słodko - kwaśno w sosie własnym z warzywami (g) (mięso 200 g, sos z warzywami 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], parówki Hod-Dog 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1951	89	228	33	70	31	22	1,5

opracował dietetyk  
mgr Magdalena Hoffmann  
21.04.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.05.2026 do 10.05.2026

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)
08.maj piątek	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], pomidor 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [5], knedle owocowe (g) 300 g [1] okraszone masłem 10 g [2], jogurt owocowy 200 g [2]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], sałatka grecka 50 g [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2281	70	269	49	97	51	23	1,9
09.maj sobota	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], smaczek konserwowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [1,5], gotowany klopsik (g) 200 g [1,3,5], sos pieczarkowy (g) 200 g [1,5], makaron (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2056	96	256	39	67	26	19	2
10.maj niedziela	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa biała 50 g, podawana na ciepło, chrzan 5 g, ogórek kwaszony 50 g	Rosół z makaronem (g) 300 ml [1,5], udko gotowane (g) 200 g [5], ryż (g) 280 g, sos potrawkowy (g) 20 g [1,2,3,5], marchewka z groszkiem gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2103	81	275	39	69	38	24	2,4

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

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
WĄGROWIEC**  
62-100 Wągrowiec; ul.Kościuszki 74  
tel.00720-86-07A, 20-81-900; fax 20-85-077

opracował dietetyk  
mgr Magdalena Hoffmann  
21.04.2026r.

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 SO<sub>2</sub> 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. 067/26-09-070, 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.

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