

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01.06.2025 - 10.06.2026
wykaz alergenów

Data i dieta	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcz (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
01.cze poniedziałek	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], pasztet z żurwina 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], kotlet mielony (s) 200 g [1,3], kasza (g) 280 g [1], sos pieczeniowy (g) 20 g [1,5], buraczki (g) 18 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka konserwowa 50 g, sałatka grecka 50 g [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2475	96	289	45	97	36	25	2,4
02.cze wtorek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], powidła 50 g, pomidor 50 g	Krupnik z kaszą (g) 300 ml [1,5], łopatka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], kapusta gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kielbasa toruńska 50 g, sałatka z rukoli z pomidorami i sosem ogrodowym 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2314	104	273	55	84	36	21	1,6
03.cze środa	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka kanapkowa 50 g, pomidor 50 g i sałata 5g	Barszcz czerwony z makaronem (g) 300 ml [1,5], udko duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchewki z ananase 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2185	105	244	48	81	35	24	2,3
04.cze czwartek	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], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos z warzywami 200 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], wątrobianka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2143	89	231	41	88	36	31	2,4
05.cze 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], ogórek zielony 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [5], twaróg 200 g [2], ziemniaki (g) 280 g, jabłko pieczone (p) 80 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], galart rybny 50 g [4], papryka świeża 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1979	98	253	50	58	29	24	1,4
06.cze sobota	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], polędwiczka z warzywami 50 g, pomidor 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], sos pomidorowo-mięsno-warzywny (d) (mięso 200 g, sos pomidorowo - warzywny 200 g) [1,5], makaron (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta szczypiorkowa 50 g [2], ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2358	102	273	38	90	39	20	2,3
07.cze niedziela	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], kielbasa śląska 50 g, podawana na ciepło, musztrada 5 g [10], pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], schab duszony w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną i kukurydzą 180 g [3,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], sałatka makaronowa [1] 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2159	118	220	35	84	37	20	1,9
08.cze poniedziałek	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], pasztet wielkopolski z pomidorami 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Kapuśniak z kaszą (g) 300 ml [1,5], golonka strzałka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], fasolka szparagowa gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna 50 g [3,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2201	106	219	29	95	43	20	1,9

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
31.05.2026

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01.06.2025 - 10.06.2026
wykaz alergenów

Data i dieta		śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	biłonnik (g)	sód (g)
09.cze	wtorek	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], poledwica miodowa 50 g, rukola, pomidorki cherry, sos ogrodowy z oliwą 50 g	Rosół z makaronem (g) 300 ml [1,5], udko po wietnamsku w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ryż (g) 280 g, marchew 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], twaróg z łososiem 50 g [2,4], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1977	72	273	37	60	31	22	1,9
10.cze	środa	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], metka rycerska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kielbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona 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 topiony 50 g [2], ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2253	100	270	33	80	41	23	2,5

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

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 087/20-88-078; 26-81-500; 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
WĄGROWIEC
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-89-078; 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.

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
W A G R O W I E C
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-88-077