

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01.08.2026 - 10.08.2026
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.sie sobota	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], smaczek konserwowy 50 g, sałata 5 g, papryka czerwona 50 g	Kapuśniak z białej kapusty (g) 300 ml [5], udko duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchewki z ananasem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z zielonego groszku [3] 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1989	94	223	46	74	33	23	1,8
02.sie niedziela	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], kielbasa biała 50 g, podawana na ciepło, ogórek zielony 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], filet drobiowy gotowany (g) 200 g [5], sos pieczarkowo - śmietanowy (g) 200 g [1,2,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], galareta rybny 50 g [4], sałata 5 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2038	116	240	36	64	27	18	1,5
03.sie poniedziałek	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet wielkopolski 50 g, ogórek kwaszony 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], brukselka gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane 50 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2066	111	223	35	74	32	26	1,9
04.sie wtorek	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], żeberka duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], kasza (g) 280 g [1], buraczki (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], polędwica sopocka 50 g, sałatka 50 g: rukola, pomidorki koktajlowe, oliwa z oliwek	Dobowe wartości odżywcze:	2234	85	244	44	97	42	20	1,5
05.sie środa	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], szynka konserwowa z kurczaka 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], sos pomidorowo-mięsno-warzywny (d) 400 g [1,5], makaron (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], kurczak w galarecie 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2113	97	257	48	70	27	30	1,8
06.sie czwartek	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], parówki śniadaniowe 50 g, podawane na ciepło, papryka 50 g, ketchup 5 g	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [1,5], wieprzowina na słodko - kwaśno z warzywami (d) 400 g [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet borowikowy 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2305	93	280	47	82	31	32	2,6
07.sie piątek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], paprykarz 50 g [1,4], pomidor 50 g	Zupa grochowa (g) 300 ml [1,5], jajko gotowane (g) 200 g [3], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], fasolka szparagowa gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], sałatka grecka 50 g [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2138	88	237	30	85	37	27	2

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
07.07.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01.08.2026 - 10.08.2026
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)
08.sie sobota	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], smaczek konserwowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa ogórkowa (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) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], sopočka drobiowa 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2338	94	277	39	90	36	21	2,3
09.sie niedziela	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], szynka biała 50 g, galareta drobiowa z warzywami 50 g [5]	Zupa porowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], karkówka duszona w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], kielbaski śląskie 50 g, podawane na ciepło, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1808	97	211	37	59	28	19	1,9
10.sie poniedziałek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], sałatka 50 g: rozspanka, pomidory cherry, sos ogrodowy	Barszcz czerwony z makaronem (g) 300 ml [1,2,5,9], roladki ze schabu duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5,10], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty białej z chrzanem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszanie 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna z tuńczykiem 50 g [3,4,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2415	118	229	43	109	50	20	1,9

rodzaje obróbki termicznej: p - pieczenie, s - smażenie, g - gotowanie, d - duszenie
na poszczególnych oddziałach dostępna jest woda dla pacjentów

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WAGROWIEC**
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-85-076, 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] **Gorczyca 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, ryż 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
WAGROWIEC
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-83-077