

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01.09.2026 - 10.09.2026
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.wrz wtorek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], kurczak w galarecie 50 g, papryka 50 g	Rosół z makaronem (g) 300 ml [1,5], udko po wietnamsku w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20g) [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], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet borowikowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1963	66	280	40	58	31	25	1,6
02.wrz środa	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [5], żeberka duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 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], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pieczeń rzymska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2216	76	229	38	105	43	20	1,8
03.wrz czwartek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], parówki śniadaniowe 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, papryka 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kasza (g) 280 g [1], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) mięso 200 g, sos z warzywami 200 g) [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynka tostowa 50 g, sałatka 50 g: rukola, pomidorki cherry, sos ogrodowy	Dobowe wartości odżywcze:	2293	94	255	51	92	34	31	2
04.wrz piątek	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet z żurawiną 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba smażona (s) 200 g [1,3,4], ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (d) 200 g [1,2,5,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta twarogowa z ziołami 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2154	95	242	66	84	26	20	1,9
05.wrz sobota	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], smaczek konserwowy 50 g, sałata 5 g, papryka 50 g	Kapuśniak z białej kapusty (g) 300 ml [5], udko duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchewki z ananasem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z zielonego groszku i jajek 50 g [3,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1963	95	219	52	73	31	25	1,9
06.wrz niedziela	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa biała 50 g, musztarda 5 g [10], ogórek zielony 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], filet drobiowy gotowany (g) 200 g [5], ryż (g) 280 g, sos pieczarkowo -śmietanowy (g) 200 g [2,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], galareta drobiowy 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1998	91	257	33	62	34	20	1,6
07.wrz poniedziałek	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet wielkopolski 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Krupnik z kaszą (g) 300 ml [1,5], schab duszony w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą czerwoną 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczyño mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane (g) 50 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1927	86	221	36	72	29	20	1,9

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
17.08.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01.09.2026 - 10.09.2026
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 wrz wtorek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], polędwiczanka z warzywami 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [5], łopatka gotowana (g) 200 ml [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], twaróg z wędzonym łososiem 50 g [2,4], ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2098	117	223	35	76	32	23	1,7
09 wrz środa	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], salceson 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Biały barszcz z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], kaszanka smażona (s) 200 g [1], ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynkowa od zawsze 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2149	82	263	26	79	36	24	2,6
10 wrz czwartek	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], parówki śniadaniowe 50 g, ketchup 5 g, papryka 50 g	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], gulasz drobiowy (s) 400 g (filet - kostka - smażony 200 g, pieczarki - smażone, cukinia, cebula) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2064	69	269	49	72	27	28	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. 067/20-45-07A; 20-41-500; fax 20-45-07

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] **Gorzyczka 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.

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