

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01-10.10.2026
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
01.paź czwartek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], kurczak w galarecie 50 g, papryka 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], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], pasztecik borowikowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2063	75	287	50	62	34	22	1,8
02.paź piątek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], pomidor 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba panierowana 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 mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], pasta paprykowa 50 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2268	101	253	70	89	27	22	1,7
03.paź sobota	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], smaczek konserwowy 50 g, sałata 5 g, papryka 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], kotlet mielony (s) 200 g [1,3], kasza (g) 280 g [1], sos pieczeniowy (g) 20 g [1,5], sałatka z ogórka zielonego z marchewką i cebulą 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], salceson biały 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2269	87	256	40	97	38	24	2,3
04.paź niedziela	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], kielbaski kapryski 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], filet drobiowy w sosie pieczarkowym (d) 220 g [1,5], ryż (g) 280 g, surówka z białej kapusty 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], ser żółty 50 g [2], sałatka grecka z oliwą 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2381	109	267	50	92	37	18	2,2
05.paź poniedziałek	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], pasta twarogowa 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa grochowa (g) 300 g [5], łopata gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], bukiet warzyw gotowanych (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], jajko gotowane 50 g [3], sałata 5 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2121	129	226	42	72	34	24	1,3
06.paź wtorek	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12g [2], powidła 50 g, pomidor 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym (d) 220 g [1,3,5], kasza (g) 280 g [1], buraczki z chrzanem (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], galareta rybna 50 g [4,5], ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2261	97	284	66	76	36	24	1,5
07.paź środa	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], ser topiony 50 g [2], ogórek zielony 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kielbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki puree (g) 280 g [2], kapusta kiszona gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], pasta z batatów 50 g [5], ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2356	90	279	50	84	44	24	2,3

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 01-10.10.2026
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. paź czwartek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], kurczak w galarecie 50 g, pomidor 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos z warzywami 200 g) [1,5], kasza (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], pasztecik borowikowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2347	100	273	50	87	34	21	2,1
09. paź piątek	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], paprykarz szczeciński 50 g [1,4], pomidor 50 g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (g) 300 ml [5], jajko gotowane (g) 200 g [3], ziemniaki (g) 280 g, sos musztardowy (g) 20 g [1,5,10], szpinak (g) 180 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], twaróg z zieleniną 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2151	90	235	47	88	42	21	1,8
10. paź sobota	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], szynka toszowska 50 g, sałata 5 g, ogórek zielony 50 g	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [1,5], makaron (g) 280 g [1], sos pomidorowo - mięsny - warzywny (d) (mięso 200 g, sos pomidorowy z warzywami 200 g) [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12g [2], pasztecikowa 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2388	109	274	52	87	35	31	2,4

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

**ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-86-078, 26-81-500; fax 26-85-077