

Jadłospis dla diety podstawowej od 11.03.2026 do 20.03.2026

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)	
11.mar	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], pasztetowa 50 g, pomidor 50g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], gołąbek w kapuście (d) 200 g [3], ziemniaki (g) 280 g sos pomidorowy (g) 20 g [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa żywiecka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1949	69	240,5	60,1	85,9	28,6	21	1,9
12.mar	czwartek	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], metka łososiowa 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Kapuśniak z białej kapusty (g) 300 ml [5], wieprzowina na słodko - kwaśno z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos z warzywami 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (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:	2181	77,4	246,5	61,6	86,7	28,9	22	2,1
13.mar	piątek	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], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], ogórek świeży 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], łazanki z kapustą i grzybami (s) 350 g [1], jabłko 80 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet z żurawiną 50 g, sałata 5 g, papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1947	66,3	310	77,5	57,03	19,0	20	2
14.mar	sobota	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], szynka konserwowa prasowana 50 g, pomidor 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos 20 g) [1,3,5], kasza (g) 280 g [1], sałatka z ogórka zielonego z cebulą 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, sałata 5 g, rzodkiewki 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2244	89,2	248,9	62,2	87,4	29,1	21	2,1
15.mar	niedziela	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], ser żółty 25 g [2], szynka biała 30 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) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbaski kapryski 50 g, podawane na ciepło, musztarda 5 g [10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1980	97,03	256,9	64,2	69,6	23,2	19	2
16.mar	poniedziałek	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], pasztet wielkopolski 50 g, sałata 5 g, papryka 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [5], karkówka duszona w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z białej kapusty z chrzanem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 g [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane (g) 70 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2124	96,4	237,5	59,4	88,2	29,4	22	2,1
17.mar	wtorek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 g [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa toruńska pieczona 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [5], łopatka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], 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], kurczak w galarecie 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2091	98,2	228,7	57,2	89,3	29,8	21	2,12

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
21.02.2026 r.

Jadłospis dla diety podstawowej od 11.03.2026 do 20.03.2026

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)	
18.mar	środa	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], twaróg z fosfosem 50 g [2,4], pomidor 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kielbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki puree (g) 280 g, kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], galareta z ryby 80 g [4,5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2176	103,1	275,5	68,9	80,3	26,8	21	2
19.mar	czwartek	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], smaczek konserwowy 50 g, pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem (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 budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], schab pieczony 50 g, sałata 5 g, papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2153	88,6	229,2	57,3	85	28,3	20	2,1
20.mar	piątek	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], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], ogórek kiszony 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba smażona (s) 200 g [1,3,4]; ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (g) 200 g [1,5,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane 70 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2077	88,5	243,2	60,8	87,5	29,2	21	2

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

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

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
21.02.2026 r.

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
WAGROWIEC
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 00720-09-070; 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