

Jadłospis dla diety podstawowej od 11.04.2026 do 20.04.2026
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.kwi sobota	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], męka rycerska 50 g, pomidor 50 g	Zupa porowa z ryżem (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 kiszzonego z cebulą i marchewką 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], smaczek konserwowy 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2017	92	232	26	76	32	17	2,3
12.kwi niedziela	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], sałata 5 g, rzodkiewka 50 g	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (g) (mięso 200 g, sos warzywny 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], kiełbasa biała 50 g, podawana na ciepło, chrzan 5 g, sałatka z ogórka zielonego z pomidorem, cebulką i oliwą 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2153	105	249	34	77	36	22	1,9
13.kwi poniedziałek	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], polędwica sopocka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Kapuśniak z białej kapusty (g) 300 ml [5], łopatka gotowana (g) 200 g [5], sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, fasolka szparagowa gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna 50 g [3,10], sałatka z rukoli z suszonymi pomidorami i oliwą 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2037	98	218	32	80	34	21	1,9
14.kwi wtorek	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 żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa grochowa (g) 300 ml [1,5], kotlet mielony (s) 200 g [1,3], ziemniaki puree (g) 280 g, sałatka z ogórka zielonego z cebulą i oliwą 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, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2170	99	215	33	97	36	22	2,1
15.kwi środa	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 topiony 50 g [2], ogórek kwaszony 50 g	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [5], udko po wietnamsku w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos 20 g) [1,5], ryż (g) 280 g, surówka z marchewki z ananasem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka schabowa kanapkowa 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2241	98	275	44	77	37	23	2,9
16.kwi czwartek	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], parówki berlinki 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g i sałata 5 g	Biały barszcz z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos warzywny 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], metka rycerska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2185	99	250	59	78	34	31	1,7
17.kwi piątek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], twaróg 45 g z łososiem 5 g [2,4], ogórek kwaszony 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba panierowana (s) 200 g [1,2,4], ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (g) 200 g [1,5,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], paprykarz szczeciński 50 g [1,4], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2154	97	242	56	83	23	21	2

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
24.03.2026 r.

Jadłospis dla diety podstawowej od 11.04.2026 do 20.04.2026
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.kwi sobota	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], polędwica drobiowa 50 g, pomidor 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], sos pomidorowo - mięsno - warzywny (g) (mięso 200 g, sos warzywny 200 g) [1,5], makaron (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], wątrobianka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2183	97	265	36	75	37	24	2,4
19.kwi 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], serdelki bydgoskie 50 g, podawane na ciepło, musztarda 5 g [10], pomidor 50 g	Zupa brokułowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], 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 budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2051	89	243	54	74	35	25	1,9
20.kwi poniedziałek	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], paszтет wielkopolski 50 g, ogórek kiszony 50 g	Zupa ogórkowa (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 selery z rodzynkami 180 g [5]	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:	2092	101	217	42	85	32	23	2,2

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

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

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
24.03.2026 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

62-109 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
WĄGROWIEC
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-88-077