

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11-20.05.2026 wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcz (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	biłnik (g)	sód (g)
11.maj poniedziałek	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], pasztet wielkopolski 50 g, pomidor 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], łopatką gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], gotowany bukiet warzyw (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna z dodatkiem tuńczyka 50 g [3,4,10], ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1910	88	179	41	89	41	18	1,7
12.maj wtorek	Zupa mleczna budyniowa (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, sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], żeberka duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], kasza (g) 280 g [1], kapusta modra gotowana na siodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa toruńska 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2080	81	209	35	98	38	18	1,6
13.maj środa	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], powidła 50 g, pomidor 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kiełbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki (g) 280 g puree [2], kapusta kiszona 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], twarożek z zieleciną i rzodkiewką 50 g [2], sałata 5 g	Dobowe wartości odżywcze:	2210	105	264	59	75	38	23	2,5
14.maj czwartek	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 prasowana 50 g, pomidor 50 g	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [5], gulasz wieprzowy z warzywami duszony w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos warzywny 200 g) [1,5], kasza (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1915	72	236	50	68	26	32	1,7
15.maj piątek	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 owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba smażona panierowana (s) 200 g [1,3,4], ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (g) 200 g [1,2,5,9]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z batatów 50 g [5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2383	86	221	51	123	52	19	1,9
16.maj 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], polędwiczanka z warzywami 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], pulpety drobiowe (g) 300 g [1,3,5], makaron (g) 280 g [1], sos pomidorowy (g) 20 g [1,5], brukselka gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pieczeń rzymska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2211	114	265	35	70	31	27	1,9
17.maj niedziela	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], serdelki bydgoskie 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa brokułowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], szynka duszona w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą i majonezem [3,10] 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2164	102	226	39	89	39	22	2,3
18.maj 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 z żurawiną 50 g, pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], kotlet mielony (p) 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], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2377	92	267	40	98	36	25	1,5

opracował dietetyk:  
mgr Magdalena Hoffmann  
21.04.2026 r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11-20.05.2026 wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	biłonnik (g)	sód (g)
19.maj wtorek	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], szynka kanapkowa 50 g, pomidor 50 g	Krupnik z kaszą (g) 300 ml [1,5], łopatką gotowaną (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos pietruszkowy (g) 20 g [1,5], kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kielbasa podwawelska 50 g, rukola + pomidorki koktajlowe + sos ogrodowy z oliwą 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2008	100	221	38	75	31	21	2
20.maj środa	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], salceson biały 50 g, ogórek kiszony 50 g	Barszcz czerwony z makaronem (g) 300 ml [1,2,5,9], udko duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchwii z ananasem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], krakowska parzona 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2285	95	215	49	111	56	20	2,5

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  
21.04.2026 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 SO<sub>2</sub> 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. 067/26-09-079; 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