

Jadłospis dla diety podstawowej za okres od 11.06.2026 do 20.06.2026

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcz (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
11.cze czwartek	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], parówki śniadaniowe 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5g, papryka świeża 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], 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 mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], paszтет borowikowy 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2047	87	283	59	89	33	28	2,1
12.cze piątek	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 grecka 50 g [2]	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba smażona (s) 200 g [1,3,4], ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (d) 200 d [1,2,5,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (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:	2331	100	251	63	97	30	22	2
13.cze sobota	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], smaczek konserwowy 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [1,5], klopsik gotowany wieprzowy (g) 200 g [1,3,5], sos pomidorowo - warzynny (g) 200 g [1,5], makaron (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kielbasa toruńska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2121	99	265	31	68	31	20	2,3
14.cze niedziela	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 biała 50 g, sałatka (50 g): roszonek, pomidory cheiry, rzodkiewka, sos ogrodowy z oliwą	Zupa kalafiorowo - brokułowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], filet drobiowy gotowany w sosie curry z warzywami (g) (mięso 200 g, sos z warzywami 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], parówki z szynki 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2025	92	245	38	68	35	28	1,9
15.cze poniedziałek	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], krakowska parzona 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], łopatka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], bukiet z warzyw gotowanych (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna z tuńczykiem 50 g [3,4,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2126	116	226	41	78	34	24	2
16.cze wtorek	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], poledwica sopocka 50 g, pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], żeberksa duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], kasza (g) 280 g [1], kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kielbasa toruńska 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2130	85	230	36	91	39	21	1,8
17.cze środa	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], powidła 50 g, pomidor 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], kaszanka smażona (s) 150 g [1], ziemniaki (g) 280 g, 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], metka rycerska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1975	72	272	48	61	30	22	2,5

opracował dietetyk:  
mgr Magdalena Hoffmann  
31.05.2026 r.

Jadłospis dla diety podstawowej za okres od 11.06.2026 do 20.06.2026

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tłuszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
18.cze 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], schab kanapkowy 50 g, sałatka (50 g): rospzonka, pomidory cherry, sos ogrodowy z oliwą	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [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 ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2301	95	266	48	86	33	36	2,4
19.cze 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], pomidor 50 g	Zupa grochowa (g) 300 ml [5], pierogi z serem, polane maślem (g) 300 g [1,2], jabłko pieczone (p) 100 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z batatów 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2311	90	288	59	83	48	21	1,8
20.cze 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], polędwiczanka z warzywami 50 g, sałata 5 g, ogórek zielony 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], pulpety drobiowe (g) 200 g [1,3,5], makaron (g) 280 g [1], sos pieczarkowy (g) 200 g [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pieczeń rzymka 50 g, sałata 5 g, papryka świeża 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2273	108	264	33	82	32	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  
31.05.2026 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  
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74  
tel. 067/20-09-078, 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