

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11.08.2026-20.08.2026
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)
11.sie wtorek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], polędwiczanka z warzywami 50 g, pomidor 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [5], łopatka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], sałatka z ogórka zielonego 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], twaróg z wędzonym łososiem 50 g [2,4], ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1869	115	215	44	56	28	18	2,8
12.sie środa	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], parówki 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g	Biały barszcz z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], kaszanka smażona (s) 200 g [1], ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa szynkowa 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2154	79	255	38	86	34	24	2,9
13.sie czwartek	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], schab kanapkowy 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], udko po wietnamsku duszone 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 makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2073	98	237	33	76	37	21	1,8
14.sie piątek	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta paprykowa 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba smażona (s) 200 g [1,3,4], ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (d) 200 g [1,5,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2118	89	242	50	93	23	22	1,6
15.sie sobota	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynka kanapkowa 50 g, ogórek zielony 50 g	Krupnik z kaszą (g) 300 ml [1,5], łopatka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty białej z marchewką i oliwą 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa toruńska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2097	116	228	33	74	33	21	2
16.sie niedziela	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], serdelki bydgoskie 50 g, podawane na ciepło, musztarda 5 g [10], papryka 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 [1,2,5], marchew z groszkiem (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], sałatka grecka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2228	73	279	41	84	41	26	2
17.sie poniedziałek	Zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet wielkopolski 50 g, ogórek zielony 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], schab duszony w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą czerwoną 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z groszku zielonego 50 g [5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2012	103	220	47	74	30	24	1,6
18.sie wtorek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], polędwica sopocka 50 g, sałata 5 g, papryka 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], buraczki (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], kiełbasa podwawelska 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2276	83	251	40	99	43	21	1,8

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
03.07.2026 r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11.08.2026-20.08.2026
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)
19.sie	środa											
	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], 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], kielbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], twarożek z zieleniną 50 g [2], sałatka z pomidora i zielonego ogórka z oliwą 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2487	105	293	60	85	38	22	2,6
20.sie	czwartek											
	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynka prasowana 50 g, sałatka 50 g: rukola, pomidorki, oliwa z oliwek	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [1,5], 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 z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2016	74	263	41	66	25	34	2,4

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

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul.Kościuszki 74
tel.067/26-85-076, 26-81-500; fax 26-85-077

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] **Gorzyczka 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. 067/26-85-078; 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