

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11.09.2026 - 20.09.2026
wykaz alergenów

Data		śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	łuszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
11. wrz	piątek	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], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa grochowa (g) 300 ml [5], pierogi z serem (g) 350 g, okraszone masłem 5 g [1,2], jogurt naturalny 100 g [2]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2442	104	285	47	93	50	19	1,8
12. wrz	sobota	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], kielbasa toruńska 50 g, pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana z sokiem z ogórków kwaszonych (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 płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet z żurawiną 50 g, papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2246	110	258	33	80	32	23	2
13. wrz	niedziela	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], kielbaski śląskie 50 g, podawane na ciepło, musztarda 5 g [10], sałatka makaronowa 50 g [1]	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], 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], ser żółty 50 g [2], sałata 5 g, papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2241	81	289	38	78	39	26	2,1
14. wrz	poniedziałek	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], kurczak w galarecie 50 g, ogórek zielony 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], karkówka duszona w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], kasza (g) 280 g [1], buraczki z chrzanem (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna 50 g [3,10], papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2059	90	247	53	72	32	24	1,6
15. wrz	wtorek	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], polędwica sopocka 50 g, sałatka 50 g: roszonek, pomidor cherry, sos ogrodowy	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], kotlet mielony (d) 200 g [1,3], ziemniaki (g) 280 g, sos pieczeniowy (g) 20 g [1,5], sałatka z ogórka kiszzonego 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], polędwiczanka z warzywami 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2233	97	271	42	79	29	21	2,6
16. wrz	środa	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], wątrobianka 50 g, pomidor 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kielbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki (g) 280 g, kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta paprykowa 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2285	91	271	38	86	36	26	2,3
17. wrz	czwartek	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], szynka miódowa 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], wieprzowina na słodko- kwaśno z warzywami w sosie własnym 400 g (mięso 200 g, sos warzywny 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2213	96	259	43	81	31	29	2,6

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
17.08.2026 r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11.09.2026 - 20.09.2026
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.wrz piątek	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], ser topiony 50 g [2], sałata 5 g, 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 (g) 200 g [1,2,5,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta groszkowa 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2281	91	249	52	96	34	24	1,7
19.wrz 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], pasztet borowikowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], sos pomidorowo - mięsno - warzywny 400 g (mięso 200 g, sos warzywny 200 g) [1,5], makaron (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], kielbasa toruńska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2186	101	249	51	80	30	29	2,2
20.wrz niedziela	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], kurczak w galarecie 30 g, twarożek 30 g [2], papryka 50 g	Zupa porowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], szynka duszona 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], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], serdelki bydgoskie 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, sałatka makaronowa 50 g [1]	Dobowe wartości odżywcze:	2049	93	232	56	78	33	21	1,8

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.067/26-88-07A, 26-81-600; fax 26-85-077

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
17.08.2026 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] **Gorczyca 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. 067/26-09-070, 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
WAGROWIEC**
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-83-077