

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11-20.10.2026
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	łuszczyce (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
11.paź niedziela	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], kielbasa śląska 50 g, podawana na ciepło, musztarda 5 g [10], pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], schab duszony w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynka biała gotowana 50 g, sałatka grecka z oliwą 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1998	104	217	47	75	33	19	1,9
12.paź poniedziałek	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], pasztet wielkopolski z pomidorami 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Krupnik z kaszą (g) 300 ml [1,5], golonka strzałka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], kapusta kiszona gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna 50 g [3,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2296	112	235	46	95	35	23	1,9
13.paź wtorek	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], polędwiczanka z warzywami 50 g, pomidor 50 g	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], udko po wietnamsku 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], pasztet borowikowy 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2319	105	270	43	85	41	22	2,3
14.paź środa	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], papryka 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], żeberka duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, kapusta modra gotowana na słosko- kwaśno (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], pieczeń rzymska 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2391	86	245	48	114	47	18	1,9
15.paź czwartek	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], parówki śniadaniowe 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, papryka 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kasza (g) 280 g [1], gulasz wieprzowo - warzynny duszony w sosie własnym (d) (mięso 200g, sos warzynny 200 g) [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynka tostowa 50 g, sałatka 50 g: rukola, pomidorki cherry, sos ogrodowy	Dobowe wartości odżywcze:	2408	100	269	66	96	37	30	2,1
16.paź 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], pasztet z żurawiną 50 g, ogórek kwaszony 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 [1,2,5,10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta twarogowa z ziołami 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2287	105	249	66	91	28	21	2
17.paź sobota	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], smaczek konserwowy 50 g, papryka 50 g	Zupa porowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], udko duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchewki z ananasem 180g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z zielonego groszku 50 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2028	96	226	52	77	37	21	1,8

opracował dietetyk:
mgr Magdalena Hoffmann
14.09.2026 r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 11-20.10.2026
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	łuszczyce (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
18.paź 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], kielbasa biała 50 g, podawana na ciepło, chrzan 5 g, ogórek zielony 50 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (g) 300 ml [1,2,5,9], filet drobiowy gotowany (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos pieczarkowo - śmietanowy (g) 200 g [1,2,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], galareta drobiowa 50 g [5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1839	84	226	46	61	33	21	1,6
19.paź poniedziałek	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 wielkopolski z pomidorami 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], 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 budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane 50 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2117	114	225	50	79	33	20	2
20.paź wtorek	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], polędwiczanka z warzywami 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], łopatka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno (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], twaróg z łososiem 50 g [2,4], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2145	124	226	51	77	37	23	2

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

ZESPÓŁ OFIEKI ZDROWOTNEJ
WAGROWIEC
62-100 Wagrowiec, ul.Kościuszki 74
tel.067/26-85-070, 26-81-500; fax 26-85-077