

Jadłospis dla diety podstawowej od 20.04.2026 do 30.04.2026  
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)
21.kwi wtorek	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], metka rycerska 50 g, pomidor 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], żeberka duszone w sosie własnym (d) (mięso 250 g, sos 20 g) [1,5], kasza (g) 280 g [1], buraczki (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2482	88	277	53	107	48	28	2,1
22.kwi środa	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], pieczeń rzymska 50 g, pomidor 50 g	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [5], kaszanka jęczmienna (s) 200 g [1], ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], krakowska parzona 50 g, sałatka z pomidora i ogórka zielonego z oliwą 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2002	73	250	27	72	33	27	2,6
23.kwi czwartek	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], parówki Hod-Dog 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g	Rosół z makaronem (g) 300 ml [1,5], wieprzowina w sosie włosko - kwaśnym z warzywami (d) (mięso 200 g, soś warzywmy 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2278	97	269	34	84	36	27	1,9
24.kwi piątek	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], dżem owocowy 50 g, pomidor 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], łazanki z kapustą i grzybami (s) (makaron 280 g, kapusta z grzybami 200 g) [1,5], jogurt naturalny 180 g [2]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta rybna 50 g [2,4], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2246	75	276	52	89	31	19	1,8
25.kwi 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], kurczak w galarecie 50 g, pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [1,5], pulpety drobiowe (g) 200 g [1,3,5], ziemniaki (g) 280 g, sos pieczarkowy (g) 200 g [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], wątrobianka wieprzowa 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2121	98	245	33	77	32	24	2
26.kwi niedziela	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], sedełki bydgoskie 50 g, podawane na ciepło, musztarda 5 g [10], ogórek świeży 50 g	Zupa porowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], filet drobiowy w sosie curry z warzywami (d) (mięso 200 g, sos warzywmy 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2123	93	253	38	77	42	19	1,8
27.kwi poniedziałek	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, ogórek zielony 50 g	Barszcz czerwony z makaronem (g) 300 ml [1,2,5,9], karkówka duszona w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty białej z chrzanem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna 50 g [10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1942	89	210	45	77	31	20	1,6

opracował dietetyk  
mgr Magdalena Hoffmann  
24.03.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej od 20.04.2026 do 30.04.2026

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)
28.kwi 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], smaczek konserwowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], udko duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchwii z ananase 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], schab rodzinny 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2134	98	250	50	85	37	25	2,2
29.kwi środa	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], połędwica sopocka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 300 ml, [1,5], kotlet mielony (s) 200 g [1,3], ziemniaki (g) 280 g, surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i oliwą 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, sałatka grecka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2187	89	239	29	88	34	17	2,2
30.kwi 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], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana z dodatkiem soku od kiszonych ogórków (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 płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], kiebasa toruńska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2326	102	256	48	91	36	33	2,3

rodzaje obróbki termicznej: p - pieczenie, s - smażenie, g - gotowanie, d - duszenie

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
WĄGROWIEC**  
62-100 Wągrowiec; ul.Kościuszki 74  
tel.047/62-88-070, 02-81-900; fax 02-88-077

opracował dietetyk  
mgr Magdalena Hoffmann  
24.03.2026r.

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. 067/20-09-070; 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  
WĄGROWIEC  
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74  
tel. 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-88-077