

Jadłospis dla diety podstawowej 21-31.05.2026
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)
21.maj	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], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [1,5], gulasz wieprzowy duszony 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 mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], wątrobianka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2287	90	254	45	93	31	2,4
22.maj	piątek	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], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], pomidor 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [5], twaróg 200 g [2], ziemniaki (g) 280 g, jabłko pieczone (p) 80 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], galareta z ryby (g) 50 g [4], papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1977	98	251	49	58	25	1,4
23.maj	sobota	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], polędwiczanka z warzywami 50 g, pomidor 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], sos pomidorowo - mięsno - warzywny (d) (mięso 200 g, sos warzywny 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], pasta z zielonego groszku (g) 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2091	93	259	40	70	23	1,5
24.maj	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], kiełbasa śląska 50 g, podawana na ciepło, musztarda 5 g [10], pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], schab duszony w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2061	118	210	39	78	18	2
25.maj	poniedziałek	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], paszтет wielkopolski z pomidorami 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Kapuśniak 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 biała gotowana na srodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna 50 g [3,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2174	105	218	32	92	20	1,9
26.maj	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], polędwica miodowa 50 g, ogórek świeży 50 g	Rosół z makaronem (g) 300 ml [1,5], udko po wietnamsku duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ryż (g) 280 g, marchew z groszkiem gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], twaróg z łososiem 50 g [2,4], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1949	73	273	40	57	22	1,7
27.maj	środa	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], metka rycerska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kiełbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka konserwowa 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2154	102	270	31	68	24	2,5
28.maj	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 śniadaniowe na ciepło 50 g, ketchup 5 g, papryka 50 g	Zupa porowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], wieprzowina na srodko - kwaśno z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos warzywny 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], paszтет kremowy 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2292	90	265	45	90	28	1,9

opracował dietetyk

mgr Magdalena Hoffmann
21.04.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej 21-31.05.2026
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)	
29.maj	piątek	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], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], pomidor 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba pieczona (p) 200 g [1,3,4], ziemniaki (g) 280 g, sos porowy (g) 20 g [1,2,5], surówka z kwaszonej kapusty 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], sałatka grecka 50 g [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2067	94	249	60	72	32	20	2,3
30.maj	sobota	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], smaczek konserwowy 50 g, pomidor 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], gotowany klopsik wieprzowy (g) 200 g [1,3,5], sos pomidorowo - warzywny (g) 200 g [1,5], makarón (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], kiełbasa parówkowa na ciepło 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2208	93	255	30	85	42	21	2,1
31.maj	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, ogórek kwaszony 50 g	Zupa kalafiorowo - brokułowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], drobiowy filet gotowany w sosie curry z warzywami (g) (mięso 200 g, sos curry 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], kiełbaski śląskie na ciepło 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1933	115	227	32	58	25	18	2,3

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

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel.067/26-49-070, 26-61-500; fax 26-65-077

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
21.04.2026r.

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 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.

**ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WAGROWIEC
62-109 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-88-079; 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