

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 21.07.2026 - 31.07.2026

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.lip	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], smaczek konserwowy 50 g, sałata 5 g, papryka 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 300 ml [1,5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym (d) 220 g [1,3,5], ziemniaki (g) 280 g, brukselka gotowana (g) 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 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1885	93	215	38	66	31	26	1,6
22.lip	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], salceson biały 50 g, papryka 50 g	Barszcz czerwony z makaronem (g) 300 ml [1,2,5,9], udko duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchewki z ananasem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], krakowska parzona 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2114	99	227	48	84	36	22	2,1
23.lip	czwartek	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], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [1,5], wieprzowina w sosie słodko - kwaśnym z warzywami (d) (mięso 200 g, sos warzany 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], wątrobianka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2206	90	247	42	88	36	28	2,4
24.lip	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], 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) 100 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], galareta z ryby 50 g [4], papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1951	98	249	51	56	28	24	1,5
25.lip	sobota	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], polędwiczka z warzywami 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa grycikowa (g) 300 ml [1,5], sos mięsno - pomidorowo - warzywny (g) (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], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], metka łososiowa 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2075	74	259	41	76	28	27	1,8
26.lip	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], kiełbasa biała 50 g, podawana na ciepło, chrzan 5 g, ogórek zielony 50 g	Biały barszcz z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], 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 budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], sałata 5 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2054	122	209	42	76	36	19	2,1
27.lip	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], pasztet wielkopolski z pomidorami 50 g, ogórek małosolny 50 g	Kapuśniak z kaszą (g) 300 g [1,5], golonka strzałka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], fasolka szparagowa gotowana (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], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2020	103	183	30	92	42	17	1,9

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
31.06.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 21.07.2026 - 31.07.2026
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)
28.lip	wtorek	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], kurczak w galarecie 50 g, papryka 50 g	Rosół z makaronem (g) 300 ml [1,5], 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 płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet borowikowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1949	68	274	37	59	31	23	1,8
29.lip	środa	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], ser topiony 50 g [2], pomidor 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 słodko - kwaśno (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], pieczeń rzymska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2310	78	238	34	111	45	20	1,9
30.lip	czwartek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], parówki śniadaniowe 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], 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], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynka tostowa 50 g, sałatka 50 g: rukola, pomidorki cherry, sos ogrodowy	Dobowe wartości odżywcze:	2282	93	253	44	92	33	31	2
31.lip	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], 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 (g) 200 g [1,2,5,9]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z batatów 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2101	90	238	53	82	24	21	2

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

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WAGROWIEC**
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-85-078; 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 alergenności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.*

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WĄGROWIEC**
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-88-078; 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
WAGROWIEC
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-83-077