

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 21-31.08.2026
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.sie 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], sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa grochowa (g) 300 ml [1,5], łazanki z kapustą i grzybami (makaron 280 g - (g), kapusta i grzyby 180 g - (d)) [1,5], 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], pasta rybna 50 g [2,4], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2030	72	208	39	96	30	21	1,5
22.sie sobota	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], polędwiczka z warzywami 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa ogórkowa (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 ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pieczeń rzymska 50 g, papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2246	108	265	31	78	33	22	2,3
23.sie niedziela	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], kielbaski kapryski 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 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 seler z rodzynekami 180 g [2,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], szynkowa 50 g, sałatka makaronowa 50 g [1,3,10]	Dobowe wartości odżywcze:	2029	95	218	43	81	31	23	2
24.sie 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 borowikowy 50 g, ogórek małosolny 50 g	Kapuśniak z białej kapusty (g) 300 ml [5], karkówka duszona w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], kasza (g) 280 g [1], buraczki (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], jajko gotowane 50 g [3], sałatka 50 g: rukola, pomidorki koktajlowe, sos ogrodowy z oliwą	Dobowe wartości odżywcze:	2084	91	241	46	79	35	21	1,9
25.sie 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], 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) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,3,5], ziemniaki (g) 280 g, brukselka 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], pasta z zielonego groszku 50 g [3], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1948	92	223	36	70	31	27	1,7
26.sie środa	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], salceson biały 50 g, papryka 50 g	Barszcz biały z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], udko duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchwii z ananasem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], krakowska parzona 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2266	112	237	53	91	39	23	2,3
27.sie czwartek	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], ser topiony 50 g [2], papryka czerwona 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [1,5], wieprzowina na słodko- 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 kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], wątrobianka 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2373	94	272	50	93	39	29	2,3

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 21-31.08.2026

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)
28.sie piątek	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], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], pomidor 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [1,5], twaróg 200 g z ziemniakami (g) 280 g [2], jabłko pieczone (p) 100 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], galart z ryby 50 g [4,5], papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1944	98	245	57	57	28	25	1,4
29.sie 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], polędwiczanka z warzywami 50 g, ogórek zielony 50 g	Krem brokułowy (g) 300 ml [1,5], sos pomidorowo-mięsno-warzywny (g) (mięso 200 g, sos pomidorowo-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 łososiewa 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2071	83	268	39	68	26	24	1,5
30.sie 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 kwaszony 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], schab duszony w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasola czerwona 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], sałata 5 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2121	108	233	31	78	35	24	2,1
31.sie 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], pasta twarogowa z ziołami 50 g [2], ogórek zielony 50 g	Zupa szpinakowa 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], fasolka szparagowa gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g [3,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1996	115	213	42	71	32	21	1,3

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.097/26-85-078; 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 alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ

WĄGROWIEC

62-109 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74

tel. 067/26-09-078; 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