

Jadłospis dla diety podstawowej na okres od 21.09.2026 do 30.09.2026
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.wrz poniedziałek	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], pasztet wielkopolski z pomidorami 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Kapuśniak z kaszą (g) 300 ml [1,5], udko duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z marchewki z ananasem 180 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane 50 g [3], sałata 5 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1937	88	215	48	75	31	20	2,1
22.wrz wtorek	Zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], powidła 50 g, pomidor 50 g	Zupa z fasolki szparagowej (g) 300 ml [1,5], pieczeń rzymska (d) 200 g [1,3], kasza (g) 280 g [1], sos pieczeniowy (g) 20 g [1,5], surówka z białej kapusty 180 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], kielbasa podwawelska 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2391	97	290	53	87	36	26	1,9
23.wrz środa	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	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], żeberka duszone w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, buraczki z chrzanem (g) 180 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], salceson 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2414	79	272	48	112	53	24	2
24.wrz 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], parówki śniadaniowe 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, papryka 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos warzywny 200 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], metka łososiowa 50 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1960	69	242	59	72	27	32	1,7
25.wrz piątek	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], pasztet delikatny 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [5], twaróg 200 g [2] z ziemniakami (g) 280 g, jabłko pieczone (p) 100 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], galareta z ryby (g) 50 g [4,5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2012	100	255	53	59	31	24	1,8
26.wrz 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 kanapkowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], pulpety drobiowe (g) 200 g [1,3,5], makaron (g) 280 g [1], sos pomidorowy (g) 20 g [1,5], brukselka gotowana (g) 180 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], schab kanapkowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1950	99	243	40	59	29	22	2
27.wrz niedziela	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], kielbasa biała 50 g, podawana na ciepło, chrzan 5 g, papryka 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem (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 z kukurydzą i fasolą czerwoną 180 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z kaszką (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:	2058	119	209	40	78	36	19	2

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
17.08.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres od 21.09.2026 do 30.09.2026
wykaz alergenów

Wykaz dietęgow													
Data		śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tłuszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
28.wrż	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 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], golonka strzałka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, sos chrzanowy (g) 20 g [1,5], surówka z białej kapusty z chrzanem 180 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane 50 g [3], sałata 5 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2060	109	206	36	82	32	25	1,9
29.wrż	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, pomidor 50 g	Barszcz czerwony z makaronem (g) 300 ml [1,2,5,9], kurczak w cury z warzywami (d) (mięso 200 g, sos curry 200 g) [1,2,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 g, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], wątrobianka 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2225	92	268	53	80	31	27	2,1
30.wrż	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], polędwica sopocka 50 g, sałata 5 g, papryka 50 g	Zupa ziemniaczana (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 g, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2040	78	263	44	67	25	30	1,9

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

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
17.08.2026r.

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] **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
WAGROWIEC**
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel. 067/26-89-078; 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