

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 21-31.10.2026
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)
21.paź	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 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Biały barszcz z makaronem (g) 300 ml [1,2,5], kaszanka smażona (s) 200 g [1], ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona 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], szynkowa od zawsze 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
22.paź	czwartek	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], parówki śniadaniowe 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, papryka 50 g	Zupa brokułowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], gulasz drobiowy z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos z warzywami 200 g) [1,5], ryż (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], metka rycerska 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
23.paź	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], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa grochowa (g) 300 ml [5], pierogi z serem okraszone masłem (g) 250 g [1,2,3], jogurt naturalny 150 g [2]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
24.paź	sobota	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], kiełbasa toruńska 50 g, pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana z sokiem z ogórków kiszonych (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 kaszką (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet z kruszonką 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
25.paź	niedziela	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], kiełbaski kapryski 50 g, podawane na ciepło, musztarda 5 g [10], ogórek zielony 50 g	Rosół z makaronem (g) 300 ml [1,5], udko gotowane (g) 200 g [5], ryż (g) 280 g, sos potrawkowy (g) 20 g [1,2,3,5], marchew gotowana z groszkiem (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], ser żółty 50 g [2], sałata 5 g, papryka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
26.paź	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], kurczak w galarecie 50 g, ogórek zielony 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], karkówka duszone w sosie własnym (d) 220 g [1,5], kasza (g) 280 g [1], buraczki z chrzanem (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 50 g [3,10], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
27.paź	wtorek	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], polędwica sopocka 50 g, sałatka 50 g: roszonek, pomidory cherry, sos ogrodowy	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], kotlet mielony (s) 200 g [1,3], ziemniaki (g) 280 g, sos pieczeniowy (g) 20 g [1,5], sałatka z ogórka zielonego z marchewką i oliwą (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], polędwiczanka z warzywami 50 g, ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
14.09.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej na okres 21-31.10.2026
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.paź środa	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], powidła 50 g, sałata 5 g, pomidor 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kielbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona 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], pasta paprykowa 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
29.paź czwartek	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], szynka prasowana 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], wieprzowina na słodko - kwaśno z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g, sos z warzywami 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], salceson biały 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
30.paź piątek	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], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba smażona (s) 200 g [1,3,4], ziemniaki (g) 280 g, sos grecki (d) 200 g [1,2,5,9]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta z batatów 50 g [5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								
31.paź sobota	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], paszтет kremowy 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], sos mięsno - pomidorowo - warzywny (d) (mięso 200 g, sos z warzywami 200 g) [1,5], makaron (g) 280 g [1]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], pieczywo mieszane 100 g [1], masło 12 g [2], pasta rybna 50 g [2,4,5], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:								

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.067/26-85-070, 26-81-590; fax 26-85-077