

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.04.2026 do 10.04.2026
wykaz alergenów

Data		śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tłuszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik (g)	sód (g)
01.kwi	środa	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], kiełbasa toruńska 50 g, ogórek kiszony 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], pierogi z mięsem i okrasą (g) 400 g [1,3,5], surówka z kapusty białej z chrzanem 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser topiony 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2179	92	226	47	96	42	17	2,6
02.kwi	czwartek	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], polędwiczanka z warzywami 50 g, pomidor 50 g	Kapuśniak z białej kapusty (g) 300 ml [5], łopatka 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 makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, sałata 5 g, rzodkiewka 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1934	104	213	31	69	30	21	1,9
03.kwi	piątek	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], twarożek z łososiem 50 g [2,4], ogórek kiszony 50 g	Zupa owocowa z makaronem (g) 300 ml [1], ryba smażona panierowana (s) 200 g [1,3,4], sos grecki (g) 200 g [1,5,10], ziemniaki (g) 280 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], jajko gotowane 70 g, pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2226	104	244	42	87	26	23	1,8
04.kwi	sobota	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], smaczek konserwowy 50 g, pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana (g) 300 ml [5], sos pomidorowo - mięsno - warzywny (g) 400 g [1,5], makaron (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], paszтет z żurawiną 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2137	102	268	35	67	31	26	2,3
05.kwi	niedziela - Wielkanoc	Zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka biała gotowana 40 g, jajko gotowane 70 g [3], kiełbasa biała delikatesowa 40 g, babka 40 g [1,3]	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 z kukurydzą i fasolą czerwoną 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 30 g [2], kiełbasa szynkowa 30 g, sałatka makaronowa 40 g [1]	Dobowe wartości odżywcze:	2355	139	243	51	87	37	19	2,4
06.kwi	poniedziałek wielkanocny	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], kiełbasa śląska 50 g, podawana na ciepło, musztarda 5 g [10], pomidor 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 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], schab z kotła 50 g, ogórek kwaszony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2064	75	279	44	65	32	25	2,4
07.kwi	wtorek	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], paszтет wielkopolski 50 g, roszponka z pomidorkami i sosem ogrodowym 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [5], golonka strzałka duszona w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, surówka z kapusty kiszonej z oliwą z oliwek 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna z tuńczykiem 50 g [3,4], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2165	96	234	35	87	30	27	2

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
17.03.2026r.

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.04.2026 do 10.04.2026

wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja		wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tłuszcze (g)	nasycone kwasy tłuszczowe	błonnik (g)	sód (g)	
08.kwi	środa	Zupa mleczna z makaronem (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 pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym (d) (mięso 200 g + sos 100 g) [1,5], kasza jęczmienna (g) 280 g [1], buraczki (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka tostowa 50 g, sałatka grecka z oliwą z oliwek 50 g [2]	Dobowe wartości odżywcze:	2396	96	318	62	76	33	26	1,7
09.kwi	czwartek	Zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [1,2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], sopocka drobiowa 50 g, rukola z dodatkiem zielonego ogórka 50 g	Żurek z jajkiem (g) 300 ml [1,3,5], kielbasa zasmażana (s) 200 g, ziemniaki puree (g) 280 g, kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], twaróg z łososiem 50 g [2,4], ogórek zielony 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	2326	106	271	38	85	37	23	2,5
10.kwi	piątek	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], paprykarz szczeciński 50 g [4,5], ogórek kwaszony 50 g	Krupnik z kaszą (g) 300 ml [1,5], twaróg 250 g [2], ziemniaki (g) 280 g, jabłko pieczone 80 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	Dobowe wartości odżywcze:	1989	104	238	55	64	34	18	2,2

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

**ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
WAGROWIEC**
62-109 Wagrowiec; ul.Kościuszki 74
tel.067/20-05-078, 26-81-500; fax 26-85-077

opracował dietetyk
mgr Magdalena Hoffmann
17.03.2026r.

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

62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74

tel. 067/26-09-079; 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.

ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
W A G R O W I E C
62-100 Wagrowiec; ul. Kościuszki 74
tel 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-88-077