

Jadospis dla diety podstawowej od 01.02.2026 do 10.02.2026  
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja	wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	tluszcz (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	blonnik (g)	sól (g)
01 lut	Zupa mleczna z kaszka [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], ser żółty [2], szynka biała gotowana, sałatka grecka [2]	Rosół z makaronem [1,5], udko gotowane [5], ryż, sos potrawkowy [1,2,3,5], marchew z groszkiem gotowana	Herbata, zupa mleczna z mąką [1,2], chleb [1], masło [2], kiełbaski śląskie, podawane na ciepło, musztarda [10], pomidor	2100	85	280	68	76	55	30	1,3
02 lut	Zupa mleczna z płatkami [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], paszтет wielkopolski z pomidorami, pomidor	Barszcz ukraiński [1,2,5,9], schab duszony w sosie własnym [1,5], ziemniaki, surówka z seleny z rodzynekami [2,5]	Herbata, zupa mleczna z makaronem [1,2], chleb [1], masło [2], pasta jajeczna [3,10], pomidor	2140	95	265	55	85	65	26	1,4
03 lut	Zupa mleczna budyniowa [2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], golonka konserwowa, ogórek kwaszony	Biały barszcz z makaronem [1,2,5], golonka strzałka gotowana [5], ziemniaki, sos chrzanowy [1,5], kapusta modra gotowana na siodło - kwaśno	Herbata, zupa mleczna z ryżem [2], chleb [1], masło [2], ser topiony [2], pomidor	2200	90	275	50	95	72	25	1,8
04 lut	Zupa mleczna z mąką [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], paszтет z zurawiną, ogórek kwaszony	Żurek z jajkiem [1,3,5], kiełbasa zasmażana, ziemniaki, kapusta kiszona gotowana	Herbata, zupa mleczna z płatkami [1,2], chleb [1], masło [2], twaróg z zieloną [2], ogórek zielony	2060	90	270	55	70	38	38	1,2
05 lut	Zupa mleczna z makaronem [1,2], kakao [2], bułka [1], masło [2], ser żółty [2], pomidor	Zupa ogórkowa [1,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym [1,5], kasza [1]	Herbata, zupa mleczna z kaszką [1,2], chleb [1], masło [2], salceson biały, sałata	2110	85	270	52	80	45	27	1,6
06 lut	Zupa mleczna z ryżem [2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], paprykarz szczeciński [4,5], pomidor	Zupa owocowa z makronem [1], ryba w cieście [1,3,4], ziemniaki, sos grecki [1,5,10]	Herbata, zupa mleczna budyniowa [2], chleb [1], masło [2], twaróg z łososiem [2,4], ogórek kwaszony	2150	90	270	55	80	50	34	1,8
07 lut	Zupa mleczna z płatkami [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], schabowa kanapkowa, sałata	Krupnik z kaszą [1,5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym [1,3,5], ziemniaki, buraczki	Herbata, zupa mleczna z kaszką [1,2], chleb [1], masło [2], kaszanka jęczmienna [1], pomidor	2120	85	275	68	75	45	25	1,9
08 lut	Zupa mleczna z makaronem [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], kiełbasa śląska, podawana na ciepło, musztarda [10], pomidor	Zupa porowa z ryżem [1,5], szynka duszona w sosie własnym [1,5], kasza [1], sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i oliwą	Herbata, zupa mleczna z ryżem [2], chleb [1], masło [2], szynka biała gotowana, sałatka grecka [2]	2070	82	270	45	70	32	25	1,2
09 lut	Zupa mleczna budyniowa [2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], paszтет wielkopolski z pomidorami, ogórek kwaszony	Rosół z makaronem [1,5], udko po wietnamsku w sosie własnym [1,5], ryż, marchewka z groszkiem gotowana	Herbata, zupa mleczna z mąką [1,2], chleb [1], masło [2], jajko gotowane [3], pomidor	2080	98	265	58	71	45	29	1,1

mgr Magdalena Hoffmann  
20.01.2026r.

01.02-10.02

Jadłospis dla diety podstawowej od 01.02.2026 do 10.02.2026  
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja	wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	tłuszcz (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
10.02	Zupa mleczna z kaszką [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1,2], masło [2], kurczak w galarecie, ogórek kwaszony	Kapuśniak z kaszką [1,5], iopatka gotowana [5], ziemniaki, sos chrzanowy [1,5], kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno	Herbata, zupa mleczna z mąką [1,2], chleb [1], masło [2], paszétowa, pomidor	2100	90	270	55	78	51	25	1,3

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w WĄGROWCU**  
62-100 Wagrowiec, ul. Kościuszki 74  
tel. 67 26 81 591, 67 26 81 500, fax 67 26 85 077  
NIP 766-101-52-32, REGON 000306638

Jednostop dla diety podstawowej od 11.02.2026 do 20.02.2026  
wykaz alergenów:

Data	śniadanie	obiad	kolacja	wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	łuszczce (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	błonnik (g)	sód (g)
11 lut	Zupa mleczna z kaszką [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], szynka gotowana, papryka	Zupa ziemniaczana [1,5], makaron [1], sos pomidorowo - mięsno - warzywny [1,5]	Herbata, zupa mleczna z mąką [1,2], chleb [1], masło [2], mielka ryerska, ogórek kiszony	2100	80	270	55	80	52	30	1,2
12 lut	Zupa mleczna z makaronem [2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], szynka rodzińska, sałata	Zurek z jajkiem [1,3,5], kielbasa zasmażana, ziemniaki, kapusta kiszona gotowana	Herbata, zupa mleczna z płatkami [1,2], chleb [1], masło [2], polędwiczanka z warzywami, ogórek zielony	2110	95	275	48	75	42	36	1,4
13 lut	Zupa mleczna z ryżem [2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], ser żółty [2], pomidor	Zupa grochowa [5], jajko gotowane [3], ziemniaki, sos chrzanowy [1,5], mizeria [2]	Herbata, zupa mleczna z makaronem [1,2], chleb [1], masło [2], pasta rybna [2,4], pomidor	2200	90	270	56	85	46	30	1,9
14 lut	Zupa mleczna z mąką [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], smaczek konserwowy, pomidor	Zupa jarzynowa [5], pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym [1,2,3,5], makaron [1]	Herbata, zupa mleczna z kaszką [1,2], chleb [1], masło [2], kielbasa toruńska pieczona, sałata	2080	82	270	45	72	34	32	1,3
15 lut	Zupa mleczna z makaronem [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], szynka gotowana, sałatka grecka [2]	Zupa pomidorowa z makaronem [1,5], udko duszone w sosie własnym [1,5], ziemniaki, surowka z marchwi z ananasem	Herbata, zupa mleczna z ryżem [2], chleb [1], masło [2], kielbasa śląska, podawana na ciepło, musztrada [10], pomidor	2130	100	280	82	80	50	28	1,8
16 lut	Zupa mleczna z płatkami [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], mielka łososiowa, sałata	Barszcz czerwonny z makaronem [1,2,5,9], bitki wieprzowe w sosie śmietanowo - pieczarkowym [1,2,5], ziemniaki	Herbata, zupa mleczna z budyniowa [2], chleb [1], masło [2], pasta jajeczna z tunczykiem [2,4,10], ogórek kiszony	2060	80	275	65	75	30	27	1,7
17 lut	Zupa mleczna z kaszką [1,2], kakao [2], bułka [1], masło [2], ser toptony [2], sałata	Zupa ogórkowa [5], golonka strzałka gotowana [5], ziemniaki, sos chrzanowy [1,5], kapusta modra gotowana na siodko - kwaśno	Herbata, zupa mleczna z mąką [1,2], chleb [1], masło [2], parówki aleksandryjskie, podawane na ciepło, ketchup, pomidor	2200	88	275	50	95	70	25	1,8
18 lut	Zupa mleczna z płatkami [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], dzem owocowy, pomidor	Zupa ziemniaczana z sokiem z ogórków [5], ziemniaki, twaróg [2], jogurt owocowy [2]	Herbata, zupa mleczna z ryżem [2], chleb [1], masło [2], galareta rybna [4,5], sałata	2050	85	270	45	70	35	30	1,2
19 lut	Zupa mleczna z makaronem [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], schab wieśnowy, pomidor	Zupa szczawiowa z jajkiem [1,3,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym [1,5], kasza [1]	Herbata, zupa mleczna z budyniowa [2], chleb [1], masło [2], pieczeń rzymska, pomidor	2100	90	275	53	74	43	28	1,6
20 lut	Zupa mleczna z mąką [1,2], kawa zbożowa z mlekiem [1,2], chleb [1], masło [2], twarózek z fosforem [2,4], ogórek kiszony	Zupa owocowa z makaronem [1], ryba w cieście [1,3], ziemniaki, sos grecki [1,5,10]	Herbata, zupa mleczna z kaszką [1,2], chleb [1], masło [2], kaszanka jęczmienna [1], pomidor	2110	90	270	53	76	53	30	1,9

opracował dietetyk:  
mgr Magdalena Hoffmann  
20.01.2026 r.

11.02.2026

Jadłospis dla diety podstawowej od 21.02.2026 do 28.02.2026  
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja	wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	w tym cukry (g)	łuszczyce (g)	w tym nasycone kwasy tłuszczowe (g)	biomnik (g)	sód (g)
21 lut	Zupa mleczna z kaszką [1,2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], pasztetowa wędzona, ogórek kwaszony	Zupa grysikowa [1,5], pieczeń rzymska duszona w sosie własnym [1,3,5], ziemniaki, buraczki	Herbata, zupa mleczna z mąką [1,2], chleb [1], masło [2], golonka konserwowa, sałata	2110	88	275	65	75	44	28	1,8
22 lut	Zupa mleczna z płatkami [1,2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], ser żółty [2], szynka tostowa, pomidor	Zupa kalafiorowa z kluseczkami [1,3,5], szynka duszona w sosie własnym [1,5], ziemniaki, surówka z białej kapusty z chrzanem	Herbata, zupa mleczna z ryżem [2], chleb [1], masło [2], serdcelki bydogoskie, podawane na ciepło, musztarda [10], papryka	2100	85	270	55	75	38	27	1,7
23 lut	Zupa mleczna budyniowa [2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], pasztet z śliwka, pomidor	Zupa pieczarkowa z makaronem [1,5], schab duszony w sosie własnym [1,5], ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i fasolą czerwoną [3, 10]	Herbata, zupa mleczna z makaronem [1,2], chleb [1], masło [2], pasta jajeczna [3, 10], pomidor	2090	90	265	50	80	60	23	1,2
24 lut	Zupa mleczna z mąką [1,2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], schab wiśniowy, ogórek kwaszony	Zupa grochowa [5], udko pieczone, ziemniaki, kapusta biała gotowana na słodko - kwaśno	Herbata, zupa mleczna z kaszką [1,2], chleb [1], masło [2], twaróg z zieloną [2], pomidor	2120	85	280	69	81	60	30	1,8
25 lut	Zupa mleczna z ryżem [2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], parówki berliński, podawane na ciepło, ketchup, pomidor	Zupa z fasolki szparagowej [5], kaszanka zasmażana [1], ziemniaki, kapusta kiszona gotowana	Herbata, zupa mleczna z makaronem [1,2], chleb [1], masło [2], sałceson biały, pomidor	2090	80	265	54	75	40	31	1,5
26 lut	Zupa mleczna z kaszką [1,2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], szynka rodzinna, pomidor	Zupa ogórkowa [1,5], gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnym [1,5], kasza [1]	Herbata, zupa mleczna budyniowa [2], chleb [1], masło [2], wątrobianka, ogórek kwaszony	2000	75	265	50	70	32	27	1,3
27 lut	Zupa mleczna z mąką [1,2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], paprykarz szczeciński [4,5], ogórek zielony	Zupa fasolowa [5], knedle owocowe [1,3] okraszone masłem [2], jabłko pieczone	Herbata, zupa mleczna z kaszką [1,2], chleb [1], masło [2], ser topiony [2], pomidor	2080	60	320	89	70	42	31	1,6
28 lut	Zupa mleczna budyniowa [2], kawa zbożowa z makiem [1,2], chleb [1], masło [2], szynka wieprzowa w galarecie, sałata	Zupa szczawiowa z jakiem [1,3,5], pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym [1,3,5], makaron [1]	Herbata, zupa mleczna z płatkami [1,2], chleb [1], masło [2], metka ryerska, pomidor	2130	85	275	55	80	42	23	1,7

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
W WĄGROWCU**

52-100 Wągrowiec, ul.Kościuszki 74  
tel. 67 26 81 591, 67 26 81 500, fax 67 26 85 077  
NIP 766-101-52-32, REGON 000306638

opracował dietetyk  
mgr Magdalena Hoffmann  
20.01.2026 r.

21.02-28.02

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 SO<sub>2</sub> 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. 067/20-09-070; 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  
WĄGROWIEC  
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74  
tel. 067/26-85-078, 26-81-500; fax 26-88-077