

Jadłospis dla diety podstawowej od 21.03.2026 do 31.03.2026  
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja	wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	tluszcz (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	biomnik (g)	sód (g)
21.mar	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], kaszanka jęczmienna 50 g [1], sałata 5 g, pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana z dodatkiem soku z kiszonych ogórków (g) 300 ml [1,5], pulpety drobiowe (g) 200 g [1,3,5], makaron (g) 280 g [1], sos pomidorowy (g) 20 g [1,5], bukiet warzyw gotowanych (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], krakowska parzona 50 g, ogórek kwaszony 50 g	1973	105,6	233,9	58,5	73,8	24,6	19	1,9
22.mar	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], kiełbasa biała 50 g, parzona, podawana na ciepło, chrzan 5 g, pomidor 50 g	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (g) 300 ml [1,3,5], 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 i majonezem 180 g [3, 10]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z ryżem (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka biała gotowana 30 g, twarożek grani 30 g [2], sałata 5 g, ogórek zielony 50 g	1996	101,6	233	58,3	80,26	26,8	21	2
23.mar	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasztet wielkopolski 50 g, pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z makaronem (g) 300 ml [1,5], łopatka gotowana (g) 200 g [5], ziemniaki (g) 280 g, kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z makaronem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna z tuńczykiem 50 g [3, 4, 10], pomidor 50 g	2026	87,3	218,9	54,7	97,14	32,4	20	2,1
24.mar	Zupa mleczna z mąką (g) 250 ml [1,2], kakao (g) 250 ml [2], bułka 100 g [1], masło 12 g [2], powidła śliwkowe 50 g, pomidor 50 g	Zupa fasolowa (g) 300 ml [5], żeberka duszone w sosie własnym (d) (mięso 250 g + sos 20 g) [1,5], ziemniaki (g) 280 g, buraczki z chrzanem (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], schab wiśniowy 50 g, pomidor 50 g	2257	79,9	292	73,0	98,1	32,7	19	2,1
25.mar	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], ser żółty 50 g [2], sałata 5 g, ogórek zielony 50 g	Zupa jarzynowa (g) 300 ml [1,5], kaszanka smazona (s) 200 g [1], ziemniaki (g) 280 g, kapusta kiszona 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], parówki Hod-Dog 50 g, podawane na ciepło, ketchup 5 g, pomidor 50 g	2298	77,4	264,3	66,1	110,3	36,8	22	2
26.mar	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], metka ryerska 50 g, ogórek świeży 50 g	Zupa ogórkowa (g) 300 ml [1,5], gulasz z wątroby wieprzowej (d) (mięso 200 g + sos 20 g) [1,5], kasza (g) 280 g [1], sałatka z ogórka kiszzonego 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], schab kanapkowy 50 g, pomidor 50 g	1959	107,9	247,1	61,8	66,5	22,2	20	2,1
27.mar	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], paprykarz szczeciński 50 g [4,5] ogórek zielony 50 g	Zupa grochowa (g) 300 ml [1,5], twaróg 250 g z ziemniakami (g) 280 g [1], jabłko pieczone (p) z dżemem 70 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z kaszką (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], galareta rybna 50 g [4,5], pomidor 50 g	1875	97,7	254	63,5	60,1	20,0	19	2

opracował dietetyk  
mgr Magdalena Hoffmann  
21.02.2026r.

Jadospis dla diety podstawowej od 21.03.2026 do 31.03.2026  
wykaz alergenów

Data	śniadanie	obiad	kolacja	wartość energetyczna (kcal)	białko (g)	węglowodany (g)	cukry (g)	łuszczce (g)	nasycone kwasy tłuszczowe (g)	biomnik (g)	sód (g)
28 mar	Zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], kawa zbożowa z mlekiem (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], szynka rodzinna 50 g, sałata 5 g, rzodkiewka 50 g	Zupa grysikowa (g) 300 ml [1,5], makaraon zasmażany z kielbasą (s) (makaron ugotowany 280 g + kielbasa zasmażana 200 g) [1], sos pomidorowo - warzywny (g) 200 g [1,5]	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], salceson biały 50 g, pomidor 50 g	1849	89,6	165,5	41,4	95,9	32,0	19	2,1
29 mar	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], serdelki bydgoskie 50 g podawane na ciepło, musztarda 5 g [10], sałata 5 g, ogórek kwaszony 50 g	Rosół z kaszką (g) 300 ml [1,5], udko gotowane (g) 200 g [5], ryż (g) 280 g, sos potrawkowy (g) 20 g [1,2,3,5], marchewka z groszkiem 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], ser żółty 50 g [2], sałatka grecka 50 g [2]	2033	97,6	241,1	60,3	79,5	26,5	20	2,2
30 mar	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], kurczak w galarecie 30 g, twaróg naturalny 30 g [2], pomidor 50 g	Barszcz ukraiński (g) 300 ml [1,2,5,9], kotlet mielony (s) 200 g [1,3], ziemniaki (g) 280 g, sos pieczeniowy (g) 20 g [1,5], sałatka z ogórka zielonegoz cebulą i oliwą 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna z płatkami (g) 250 ml [1,2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], pasta jajeczna z tuńczykiem 50 g [3,4,10], ogórek kwaszony 50 g	2057	95,8	230,8	57,7	89,07	29,7	21	2,1
31 mar	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], rolada z kurczakiem 50 g, ogórek zielony 50 g	Zupa pomidorowa 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], kapusta modra gotowana na słodko - kwaśno (g) 180 g	Herbata (g) 250 ml, zupa mleczna budyniowa (g) 250 ml [2], chleb 100 g [1], masło 12 g [2], ser żółty 50 g [2], pomidor 50 g	2263	115	202,8	50,7	116,2	38,7	20	2

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

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
W A G R O W I E C  
62-100 Wagrowiec, ul.Kościuszki 74  
tel.007749-94-478, 26-81-500; fax 26-85-077**

opracował dietetyk  
mgr Magdalena Hoffmann  
21.02.2026r.

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 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.*

**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**WAGROWIEC**

62-100 Wagrowiec; 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.

**ZESPOŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
WĄGROWIEC  
62-100 Wągrowiec; ul. Kościuszki 74  
tel. 067/26-85-078, 26-31-500; fax 26-88-077**