



Lista składników alergennych

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologoo Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

10 maja 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Schab duszony	
Sałatka z buraczków z cebulą	
Ziemniaki gotowane	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Szynka	
Ser żółty	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2695
Białka	119
Tłuszcze	90
Nasycone kwasy tłuszczowe	59
Węglowodany	348
Cukry	84
Błonnik	25
Sód	1971



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologoo Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

11 maja 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Krupnik z mięsem	
Bułka	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina gotowana	
Sałata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2027
Białka	70
Tłuszcze	55
Nasycone kwasy tłuszczowe	44
Węglowodany	303
Cukry	47
Błonnik	17
Sód	1725



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

12 maja 2026 (wtorek)		Alergeny lista alergenów powyżej
ŚNIADANIE		1,7
Ryż na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
OBIAD		1,6,7,9
Zupa kalafiorowa		
Fasolka po bretońsku		
Kompot		
Bułka		
KOLACJA		1,3,6,7,9
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Twarożek		
Parówka		
Papryka czerwona świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3413
	Białka	140
	Tłuszcze	131
	Nasycone kwasy tłuszczowe	76
	Węglowodany	425
	Cukry	71
	Błonnik	44
	Sód	3288



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

13 maja (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kasza manna na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,4,6,7,9,10
Zupa ogórkowa z ryżem	
Ryba smażona	
Sos grecki	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,3,7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Pasta z mortadeli	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2724
Białka	115
Tłuszcze	86
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	374
Cukry	78
Błonnik	32
Sód	3043



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologoo Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

14 maja (czwartek)		Alergeny lista alergenów powyżej
ŚNIADANIE		1, 7
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa kalafiorowa		
Spagetti		
Kompot		
KOLACJA		1,,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Ogórek zielony		
Papryka czerwona świeża		
Sałata		
Pomidor		
Ser topiony		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2871
	Białka	102
	Tłuszcze	98
	Nasycone kwasy tłuszczowe	59
	Węglowodany	389
	Cukry	67
	Błonnik	24
	Sód	1550



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

15 maja (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa jarzynowa z grysikiem	
Kluski	
Sos pieczarkowy	
Kompot	
KOLACJA	1,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Paprykarz	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2507
Białka	80
Tłuszcze	62
Nasycone kwasy tłuszczowe	47
Węglowodany	408
Cukry	67
Błonnik	28
Sód	1736



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologoo Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

16 maja 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa selerowa	
Łazanki	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasztetowa	
Jajko	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2668
Białka	98
Tłuszcze	76
Nasycone kwasy tłuszczowe	58
Węglowodany	394
Cukry	69
Błonnik	13
Sód	2344



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

17 maj 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z zacierką	
Pieczeń	
Fasolka szparagowa	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,3,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser homogenizowany	
Paprykarz	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2774
Białka	107
Tłuszcze	104
Nasycone kwasy tłuszczowe	64
Węglowodany	349
Cukry	68
Błonnik	27
Sód	1502



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologoo Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

18 maja 2026 (poniedziałek)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
OBIAD		1,6,7,9
Grochówka		
Bułka		
KOLACJA		1,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Papryka świeża		
Wędlina gotowana		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2201
	Białka	87
	Tłuszcze	56
	Nasycone kwasy tłuszczowe	47
	Węglowodany	286
	Cukry	47
	Błonnik	26
	Sód	2031



Jadłospis od 10 do 19 maja 2026 r.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Pulmonologii Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

19 maja 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9,10
Zupa z fasolki szparagowej	
Kotlet mielony	
Ziemniaki gotowane	
Surówka z pekińskiej kapusty	
Kompot	
KOLACJA	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Ser topiony	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3207
Białka	95
Tłuszcze	145
Nasycone kwasy tłuszczowe	59
Węglowodany	383
Cukry	69
Błonnik	27
Sód	1884