



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 20 do 29 maja 2026 r.

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

20 maja 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa jarzynowa	
Kasza gryczana z boczkiem	
Maślanka	
KOLACJA	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Twarożek	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2541
Białka	93
Tłuszcze	74
Nasycone kwasy tłuszczowe	52
Węglowodany	372
Cukry	47
Błonnik	26
Sód	1527



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

21 maja 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,4,6,7,9
Zupa pomidorowa z makaronem	
Ryba smażona	
Ziemniaki	
Surówka z białej kapusty	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlna gotowana	
Salata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser topiony	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2632
Białka	109
Tłuszcze	76
Nasycone kwasy tłuszczowe	50
Węglowodany	377
Cukry	69
Błonnik	30
Sód	1965



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

22 maja 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa z zielonego groszku	
Zapiekanka z makaronu	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasztet	
Pasta z jaj	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3148
Białka	118
Tłuszcze	110
Nasycone kwasy tłuszczowe	67
Węglowodany	418
Cukry	69
Błonnik	28
Sód	2318



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

23 maja (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kasza manna na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9,10
Zupa szpinakowa z ryżem	
Jajko w sosie musztardowym	
Salatka z pomidora i ogórka kiszzonego	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Metka łososiewa	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser topiony	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2494
Białka	73
Tłuszcze	88
Nasycone kwasy tłuszczowe	56
Węglowodany	335
Cukry	73
Błonnik	36
Sód	2449



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

24 maja (niedziela)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1, 7
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Rosół z makaronem		
Filet duszony		
Ziemniaki		
Fasolka szparagowa		
Kompot		
KOLACJA		1,3,4,6,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Ogórek zielony		
Papryka czerwona świeża		
Sałata		
Pomidor		
Paprykarz		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2427
	Białka	114
	Tłuszcze	63
	Nasycone kwasy tłuszczowe	47
	Węglowodany	346
	Cukry	68
	Błonnik	28
	Sód	1647



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

25 maja (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1,9
Kapuśniak z białej kapusty	
Bułka	
KOLACJA	1,7,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina na ciepło	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2229
Białka	81
Tłuszcze	76
Nasycone kwasy tłuszczowe	54
Węglowodany	296
Cukry	48
Błonnik	18
Sód	1398



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

26 maja 2026 (wtorek)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,7
Kawa zbożowa na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Płatki owsiane na mleku		
OBIAD		1,6,7,9
Zupa jarzynowa z grysikiem		
Udko duszone		
Ziemniaki		
Marchewka z groszkiem		
Kompot		
KOLACJA		1,6,7,9
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Serek homogenizowany		
Parówka		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3684
	Białka	171
	Tłuszcze	178
	Nasycone kwasy tłuszczowe	90
	Węglowodany	352
	Cukry	73
	Błonnik	31
	Sód	3152

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie.

Opracowanie: Jolanta Klyta - Dietetyk

Zastrzega się wszelkie prawa do dokumentu i zawartych w nim informacji.



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

27 maj 2026 (środa)		Alergeny lista alergenów powyżej
ŚNIADANIE		1,3,7
Makaron na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa z botwinki		
Łazanki		
Kompot		
KOLACJA		1,3,4,6,7,9,10
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Pasta z mortadeli		
Paprykarz		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2657
	Białka	97
	Tłuszcze	74
	Nasycone kwasy tłuszczowe	56
	Węglowodany	396
	Cukry	70
	Błonnik	23
	Sód	2713



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

28 maja 2026 (CZWARTEK)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,7
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
OBIAD		1,6,7,9
Zupa z fasolki szparagowej		
Risotto z mięsem		
Buraki		
Kompot		
KOLACJA		1,3,6,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Papryka świeża		
Wędlina gotowana		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Paszтет		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2832
	Białka	99
	Tłuszcze	104
	Nasycone kwasy tłuszczowe	59
	Węglowodany	374
	Cukry	83
	Błonnik	28
	Sód	2068



Jadłospis od 20 do 29 maja 2026 r.

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

29 maja 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa ogórkowa	
Kluski z serem	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Dżem	
Ser topiony	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2630
Białka	79
Tłuszcze	63
Nasycone kwasy tłuszczowe	51
Węglowodany	433
Cukry	72
Błonnik	20
Sód	1820