



## 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 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>30 maja 2026 r. (sobota)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
Płatki jęczmienne na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa jarzynowa	
Makarony z serem	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Parówka	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	<b>ilość na dobę</b>
Kcal	3134
Białka	112
Tłuszcze	121
Nasycone kwasy tłuszczowe	75
Węglowodany	393
Cukry	72
Błonnik	24
Sód	2958

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie.

Opracowanie: Jolanta Klyta - Dietetyk

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



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>31 maja (niedziela)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z zacierką	
Pieczeń	
Ziemniaki	
Mizeria	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Salata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser topiony	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2786
Białka	101
Tłuszcze	113
Nasycone kwasy tłuszczowe	70
Węglowodany	336
Cukry	67
Błonnik	21
Sód	1483



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>1 czerwca 2026 (poniedziałek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Zupa krupnik z mięsem	
Bułka	
<b>KOLACJA</b>	1,7,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Kiełbasa na gorąco	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2390
Białka	87
Tłuszcze	88
Nasycone kwasy tłuszczowe	58
Węglowodany	302
Cukry	47
Błonnik	16
Sód	1345



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>2 czerwca (wtorek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Zupa brokułowa z ryżem	
Kotlet mielony	
Surówka z białej kapusty	
Ziemniaki	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Serek homogenizowany	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Szynka	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	3035
Białka	99
Tłuszcze	137
Nasycone kwasy tłuszczowe	65
Węglowodany	353
Cukry	70
Błonnik	31
Sód	1691



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>3 czerwca (środa)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Zacierka na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7,9
Zupa jarzynowa z grysikiem	
Ziemniaki z cebulka	
Maślanka	
<b>KOLACJA</b>	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Sałata	
Pomidor	
Ser żółty	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2217
Białka	86
Tłuszcze	68
Nasycone kwasy tłuszczowe	48
Węglowodany	311
Cukry	47
Błonnik	20
Sód	1877



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

4 czerwca (czwartek)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>		1,7
Ryż na mleku		
Pieczycwo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kakao na mleku		
<b>OBIAD</b>		1,6,7,9
Zupa pieczarkowa		
Schab duszony		
Sałatka z pomidora ze śmietana		
Ziemniaki		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>		1,3,6,7,9,10
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Gulasz angielski		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		ilość na dobę
	Kcal	2782
	Białka	113
	Tłuszcze	97
	Nasycone kwasy tłuszczowe	62
	Węglowodany	360
	Cukry	68
	Błonnik	27
	Sód	1628



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>5 czerwca (piątek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kasza manna na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,4,6,7,9
Zupa ogórkowa	
Ryba smażona	
Ziemniaki	
Surówka z kiszanej kapusty	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta z jaj	
Pasztet	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2892
Białka	113
Tłuszcze	96
Nasycone kwasy tłuszczowe	52
Węglowodany	391
Cukry	69
Błonnik	26
Sód	2794

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie.

Opracowanie: Jolanta Klyta - Dietetyk

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



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>6 czerwca (sobota)</b>		<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>		1,7
Płatki owsiane na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
<b>OBIAD</b>		1,3,6,7,9,10
Zupa pomidorowa z makaronem		
Kaszanka		
Ziemniaki		
Ogórek kiszony		
Kompot		
<b>KOLACJA</b>		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Ser żółty		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>		<b>ilość na dobę</b>
	Kcal	2808
	Białka	131
	Tłuszcze	108
	Nasycone kwasy tłuszczowe	65
	Węglowodany	323
	Cukry	67
	Błonnik	20
	Sód	4041



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>7 czerwca (niedziela)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1,7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Filet duszony	
Ziemniaki	
Fasolka szparagowa	
Kompot	
<b>KOLACJA</b>	1,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka świeża	
Parówka	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser topiony	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2841
Białka	119
Tłuszcze	109
Nasycone kwasy tłuszczowe	65
Węglowodany	342
Cukry	68
Błonnik	28
Sód	2821

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie.

Opracowanie: Jolanta Klyta - Dietetyk

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



## Jadłospis od 30 maja do 8 czerwca 2026 r.

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

<b>8 czerwca (poniedziałek)</b>	<b>Alergeny</b> <i>lista alergenów powyżej</i>
<b>ŚNIADANIE</b>	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
<b>OBIAD</b>	1,6,7
Żurek z kiełbasą i boczkiem	
Bułka pszenna	
<b>KOLACJA</b>	1,7,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Kiełbasa na gorąco	
Pomidor	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Herbata z syropem i cytrynką	
<b>Wartości odżywcze i energetyczne</b>	
	ilość na dobę
Kcal	2332
Białka	82
Tłuszcze	96
Nasycone kwasy tłuszczowe	60
Węglowodany	281
Cukry	45
Błonnik	11
Sód	1592