



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 9 -18 czerwca 2026 r.

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

9 czerwca wtorek	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
Płatki jęczmienne na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa selerowa z grzankami	
Bitka wieprzowa	
Ziemniaki	
Kapusta biała zasmażana	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Serek homogenizowany	
Szynka	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2950
Białka	110
Tłuszcze	113
Nasycone kwasy tłuszczowe	70
Węglowodany	372
Cukry	71
Błonnik	23
Sód	1852



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

10 czerwca środa	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa z botwinki z ziemniakami	
Makaron z serem	
Kompot	
KOLACJA	1,3,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Sałata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Pasta rybna	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2689
Białka	98
Tłuszcze	78
Nasycone kwasy tłuszczowe	55
Węglowodany	391
Cukry	71
Błonnik	22
Sód	1644



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

11 czerwca czwartek	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Płatki oswiane na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Filet duszony	
Ziemniaki	
Salatka z pomidora ze śmietana	
Kompot	
KOLACJA	1,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Parówka	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Herbata z syropem i cytrynką	
Serek topiony	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2929
Białka	118
Tłuszcze	122
Nasycone kwasy tłuszczowe	73
Węglowodany	334
Cukry	67
Błonnik	22
Sód	2687



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

12 czerwca piątek	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
Zupa z włoskiej kapusty z ziemniakami	
Kasza gryczana z boczkiem	
Maślanka	
KOLACJA	1,3,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Jajko	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Paprykarz	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2465
Białka	87
Tłuszcze	66
Nasycone kwasy tłuszczowe	51
Węglowodany	376
Cukry	48
Błonnik	26
Sód	1408



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

13 czerwca sobota	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Zacierka na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Pierogi z mięsem	
Salatka wielowarzywna	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Salata	
Pomidor	
Pasztet	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3183
Białka	126
Tłuszcze	118
Nasycone kwasy tłuszczowe	72
Węglowodany	398
Cukry	77
Błonnik	22
Sód	1576



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

14 czerwca niedziela		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
Rosół z lanym ciastem		
Schab duszony		
Buraczki		
Ziemniaki		
Kompot		
KOLACJA		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Ser topiony		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2612
	Białka	109
	Tłuszcze	84
	Nasycone kwasy tłuszczowe	55
	Węglowodany	350
	Cukry	83
	Błonnik	25
	Sód	1485



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

15 czerwca poniedziałek	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki jęczmienne na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Krupnik z mięsem	
Bułka pszenna	
KOLACJA	1,7,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Herbata z syropem i cytrynką	
Kiełbasa gotowana	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2403
Białka	88
Tłuszcze	88
Nasycone kwasy tłuszczowe	58
Węglowodany	302
Cukry	47
Błonnik	18
Sód	1511



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

16 czerwca wtorek	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
Zupa brokułowa z ryżem	
Ryba smażona	
Ziemniaki	
Surówka z kiszanej kapusty	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Pasztet	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2604
Białka	104
Tłuszcze	87
Nasycone kwasy tłuszczowe	55
Węglowodany	351
Cukry	69
Błonnik	28
Sód	2177



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

17 czerwca środa		Alergeny lista alergenów powyżej
ŚNIADANIE		1,3,7
Zacierka na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa pomidorowa z makaronem		
Kotlet mielony		
Ziemniaki		
Mizeria		
Kompot		
KOLACJA		1,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Papryka świeża		
Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Szynka		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3143
	Białka	104
	Tłuszcze	141
	Nasycone kwasy tłuszczowe	67
	Węglowodany	362
	Cukry	69
	Błonnik	22
	Sód	1674

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie.

Opracowanie: Jolanta Klyta - Dietetyk

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



Jadłospis od 9 -18 czerwca 2026 r.

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

18 czerwca czwartek		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1, 7
Płatki owsiane na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami		
Ryż gotowany		
Bogracz		
Kompot		
KOLACJA		1,4,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Pasta rybna		
Pomidor		
Ogórek zielony		
Papryka świeża		
Sałata		
Herbata z syropem i cytrynką		
Ser żółty		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3111
	Białka	116
	Tłuszcze	104
	Nasycone kwasy tłuszczowe	60
	Węglowodany	428
	Cukry	67
	Błonnik	25
	Sód	2626