



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 19 - 28 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>
19 czerwca piątek	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
Płatki jęczmienne na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Pierogi z serem	
Kompot	
KOLACJA	1,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Serek homogenizowany	
Paprykarz	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	ilość na dobę
Kcal	2347
Białka	87
Tłuszcze	70
Nasycone kwasy tłuszczowe	56
Węglowodany	333
Cukry	84
Błonnik	22
Sód	1518

Zastrzega się prawo zmian w jadłospisie.

Opracowanie: Jolanta Klyta - Dietetyk

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



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

20 czerwca sobota	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 szpinakowa z ziemniakami	
Makaron spaghetti z kiebasą, boczkiem, serem, pieczarkami	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Sałata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Parówka	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3966
Białka	189
Tłuszcze	180
Nasycone kwasy tłuszczowe	112
Węglowodany	382
Cukry	66
Błonnik	32
Sód	5785



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

21 czerwca niedziela		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		1,3,6,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Pasztet		
Pomidor		
Papryka czerwona świeża		
Ogórek zielony		
Salata		
Herbata z syropem i cytrynką		
Serek topiony		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2569
	Białka	109
	Tłuszcze	85
	Nasycone kwasy tłuszczowe	60
	Węglowodany	336
	Cukry	67
	Błonnik	22
	Sód	1669



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

22 czerwca 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
Żurek	
Bułka pszenna	
KOLACJA	1,7,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Kiełbasa na gorąco	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2352
Białka	85
Tłuszcze	97
Nasycone kwasy tłuszczowe	61
Węglowodany	282
Cukry	45
Błonnik	11
Sód	1595



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

23 czerwca wtorek		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1, 7
Zacierka na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa ogórkowa z ryżem		
Kotlet schabowy		
Ziemniaki		
Mizeria ze śmietaną		
Kompot		
KOLACJA		1,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem		
Ogórek zielony		
Papryka czerwona świeża		
Sałata		
Pomidor		
Szynka		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3047
	Białka	116
	Tłuszcze	134
	Nasycone kwasy tłuszczowe	64
	Węglowodany	342
	Cukry	69
	Błonnik	23
	Sód	2274



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

24 czerwca środa		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,7
Ryż na mleku		
Pieczycwo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,4,6,7,9
Zupa pomidorowa z makaronem		
Ryba smażona		
Surówka z kiszzonej kapusty		
Ziemniaki		
Kompot		
KOLACJA		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Szynka		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2628
	Białka	108
	Tłuszcze	80
	Nasycone kwasy tłuszczowe	49
	Węglowodany	365
	Cukry	69
	Błonnik	27
	Sód	2216



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

25 czerwca czwartek		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,7
Kawa zbożowa na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Płatki jęczmienne na mleku		
OBIAD		1,6,7,9
Krupnik		
Bułka pszenna		
Fasolka po bretońsku		
Kompot		
KOLACJA		1,4,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Herbata z syropem i cytrynką		
Serek topiony		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Pasta rybna		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3106
	Białka	127
	Tłuszcze	96
	Nasycone kwasy tłuszczowe	62
	Węglowodany	435
	Cukry	72
	Błonnik	45
	Sód	2578



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

26 czerwca piątek		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,7
Kasza manna na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa brokułowa z lanym ciastem		
Zapiekanka z ziemniaków		
Maślanka		
KOLACJA		1,3,6,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Ser żółty		
Pasztet		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2426
	Białka	96
	Tłuszcze	85
	Nasycone kwasy tłuszczowe	63
	Węglowodany	316
	Cukry	46
	Błonnik	20
	Sód	2063



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

27 czerwca sobota		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,3,7
Zacierka na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa pieczarkowa z ziemniakami		
Pierogi ze szpinakiem		
Sałatka warzywna		
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	2306
	Białka	96
	Tłuszcze	70
	Nasycone kwasy tłuszczowe	46
	Węglowodany	313
	Cukry	77
	Błonnik	19
	Sód	1499



Jadłospis od 19 - 28 czerwca 2026 r.

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

28 czerwca niedziela		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
Rosół z zacierką		
Filet duszony z kurczaka		
Ziemniaki		
Kompot		
Brukselka		
KOLACJA		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Pomidor		
Ogórek zielony		
Papryka świeża		
Sałata		
Herbata z syropem i cytrynką		
Szynka		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2870
	Białka	191
	Tłuszcze	77
	Nasycone kwasy tłuszczowe	51
	Węglowodany	352
	Cukry	69
	Błonnik	33
	Sód	1781