

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

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

23 lutego 2026 (poniedziałek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1, 7

OBIAD

Barszcz ukraiński, pieczywo 1,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina, salata, ogórek, pomidor, papryka, herbata z syropem i cytrynką 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2047

Białka 71

Tłuszcze 51

Nasycone kwasy tłuszczowe 43

Węglowodany 325

Cukry 67

Błonnik 23

Sód 3279

24 lutego 2026 (wtorek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1, 7

OBIAD

Zupa z zielonego groszku, bitka, ziemniaki, kapusta czerwona, kompot 1,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, dżem/ serek homogenizowany, sałata, ogórek, pomidor, papryka, herbata syropem i cytrynką 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2851

Białka 92

Tłuszcze 105

Nasycone kwasy tłuszczowe 62

Węglowodany 381

Cukry 77

Błonnik 30

Sód 1566

25 lutego 2026 (środa)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku. 1,7

OBIAD

Krupnik, jajko w sosie chrzanowym, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i papryki, kompot 1,3,7

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z mortadeli ,ser żółty, sałata ,papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata 3,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2755

Białka 90

Tłuszcze 97

Nasycone kwasy tłuszczowe 60

Węglowodany 384

Cukry 73

Błonnik 30

Sód 3348

26 lutego 2026 (czwartek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Zupa grysikowa, ziemniaki gotowane, kotlet z kurczaka smażony, sałatka hamburgerowa, kompot 1,3,6,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, jajko gotowane, ser topiony, pomidor, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,3

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2812

Białka 101

Tłuszcze 110

Nasycone kwasy tłuszczowe 56

Węglowodany 354

Cukry 76

Błonnik 22

Sód 1935

27 lutego 2026 (piątek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Ryż na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Zupa jarzynowa, kasza jęczmienna z boczkiem, maślanka 1,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, pasta rybna, twaróg, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 4,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2018

Białka 84

Tłuszcze 66

Nasycone kwasy tłuszczowe 51

Węglowodany 273

Cukry 48

Błonnik 83

Sód 1907

28 lutego 2026 (sobota)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa
zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Zupa brokułowa, kotlet mielony smażony, ziemniaki, surówka z
kiszzonej kapusty, kompot 1,3,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka
konserwowa, metka łososiowa, herbata z zaprawą cytrynową i
syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2913

Białka 87

Tłuszcze 141

Nasycone kwasy tłuszczowe 67

Węglowodany 328

Cukry 69

Błonnik 27

Sód 2556

1 marca (niedziela)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Rosół z makaronem, pieczeń wieprzowa duszona, ziemniaki gotowane, kapusta czerwona zasmażana, kompot 1,3,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, ser topiony, jajko gotowane, sałata, ogórek kiszony, pasztet, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 3,7

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal 2927

Białka 109

Tłuszcze 121

Nasycone kwasy tłuszczowe 76

Węglowodany 345

Cukry 69

Błonnik 87

Sód 2181

2 marca (poniedziałek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Kapuśniak z kiszonej kapusty, bułka 1,6,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina gotowana, sałata, pomidor, ogórek kiszony, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal 1978

Białka 66

Tłuszcze 59

Nasycone kwasy tłuszczowe 49

Węglowodany 292

Cukry 47

Błonnik 16

Sód 2506

3 marca (wtorek)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku

1,3,7

OBIAD

Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz, kasza jęczmienna, buraki

1,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, twarożek, salceson, sałata, pomidor, ogórek kiszony, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem

6,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal

2928

Białka

114

Tłuszcze

105

Nasycone kwasy tłuszczowe

75

Węglowodany

555

Cukry

67

Błonnik

135

Sód

2996

4 marca (środa)

Alergeny

lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem, pierogi ze szpinakiem, kompot 3,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, jajko gotowane, ser żółty, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 3,7

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal 2261

Białka 86

Tłuszcze 76

Nasycone kwasy tłuszczowe 52

Węglowodany 303

Cukry 86

Błonnik 19

Sód 3056

5 marca 2026 (czwartek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Rosół z lanym ciastem, udko, ziemniaki, marchew z groszkiem, kompot 3,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z mortadeli, ser topiony, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3384

Białka 151

Tłuszcze 143

Nasycone kwasy tłuszczowe 78

Węglowodany 377

Cukry 70

Błonnik 28

Sód 2773

6 marca 2026 (piątek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba w sosie greckim, ziemniaki gotowane, kompot 1,3,4,6,7,9,10

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, dżem, twarożek, ogórek kiszony, sałata, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 6,7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2569

Białka 104

Tłuszcze 79

Nasycone kwasy tłuszczowe 50

Węglowodany 363

Cukry 76

Błonnik 29

Sód 2547

7 marca 2026 (sobota)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Ryż na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kawa zbożowa na mleku 1,7

OBIAD

Zupa jarzynowa, makaron z boczkiem, kielbasa i pieczarkami, kompot 1,3,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, ser topiony, jajko, sałata, ogórek kiszony, pomidor, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 3,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2541

Białka 92

Tłuszcze 70

Nasycone kwasy tłuszczowe 58

Węglowodany 385

Cukry 67

Błonnik 67

Sód 0

8 marca 2026 (niedziela)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 7

OBIAD

Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony, ziemniaki, brukselka, kompot 1,7

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, gulasz angielski, paszтет, sałata, ogórek, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,6,1,9,10,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2518

Białka 117

Tłuszcze 79

Nasycone kwasy tłuszczowe 54

Węglowodany 337

Cukry 68

Błonnik 30

Sód 2262

9 marca 2026 (poniedziałek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,3,7

OBIAD

Krupnik z mięsem, bułka 1,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, wędlina gotowana, sałata, ogórek kiszony, pomidor, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7, 9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 1881

Białka 59

Tłuszcze 48

Nasycone kwasy tłuszczowe 43

Węglowodany 299

Cukry 47

Błonnik 17

Sód 2081

10 marca 2026 (wtorek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

OBIAD

Zupa kalafiorowa, kotlet mielony, ziemniaki, buraki, kompot, 1,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, paprykarz, ser żółty, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,4,6,1

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2967

Białka 95

Tłuszcze 135

Nasycone kwasy tłuszczowe 83

Węglowodany 366

Cukry 87

Błonnik 268

Sód 2260

11 marca 2026 (środa)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

OBIAD

Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki z cebulka, maślanka 6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, szynka, ser żółty, sałata, papryka konserwowa, ogórek kiszony, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 7,9,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2169

Białka 80

Tłuszcze 66

Nasycone kwasy tłuszczowe 52

Węglowodany 314

Cukry 46

Błonnik 19

Sód 2351

12 marca 2026 (czwartek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki owsiane na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

OBIAD

Rosół z zacierką, bitka, ziemniaki, seler z jabłkiem, kompot 1,3,6,7,9,10

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, pasztet, serek homogenizowany, ogórek kiszony, pomidor, sałata, papryka konserwowa, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3052

Białka 104

Tłuszcze 135

Nasycone kwasy tłuszczowe 72

Węglowodany 363

Cukry 75

Błonnik 35

Sód 2196

13 marca 2026 (piątek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Makaron na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,3,7

OBIAD

Zupa szpinakowa, kotlet z jajka, ziemniaki, surówka z pora i jabłka, kompot 1,3,6,7,9,10

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, pasta z sera i rzepy, paszтет, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7,10

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 3121

Białka 91

Tłuszcze 126

Nasycone kwasy tłuszczowe 69

Węglowodany 401

Cukry 73

Błonnik 42

Sód 2734

14 marca 2026 (sobota)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki jęczmienne na mleku, bułka, miks tłuszczowy, kakao na mleku 1,7

OBIAD

Zupa brokułowa, pierogi z mięsem kompot 1,3,6,7,9

KOLACJA

Chleb, miks tłuszczowy, szynka, ser topiony, sałata, ogórek kiszony, papryka konserwowa, pomidor, herbata z zaprawą cytrynową i syropem 1,3,6,7

Wartości odżywcze i energetyczne ilość na dobę

Kcal 2264

Białka 82

Tłuszcze 68

Nasycone kwasy tłuszczowe 55

Węglowodany 327

Cukry 68

Błonnik 20

Sód 1784

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 15 do 24 marca 2026

15 marca 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Ryż na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kakao na mleku	
OBIAD	1, 3, 6, 7, 9
Rosół z makaronem Schab duszony Ziemniaki gotowane Fasolka szparagowa Kompot	
KOLACJA	1, 3, 6, 7
Chleb Miks tłuszczowy Jajko Paszтет Sałata Ogórek kiszony Papryka czerwona konserwowa Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	ilość na dobę
	Kcal 2471
	Białka 106
	Tłuszcze 75
	Nasycone kwasy tłuszczowe 53
	Węglowodany 344
	Cukry 68
	Błonnik 26
	Sód 1573

Jadłospis od 15 do 24 marca 2026

16 marca 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
ŚNIADANIE	1, 7	
Kasza manna na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD	1, 6, 7, 9	
Zupa grochowa Bułka pszenna		
KOLACJA	1, 3, 6, 7	
Chleb Miks tłuszczowy Wędlina Sałata Ogórek kiszony Pomidor Papryka czerwona konserwowa Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
Kcal		2129
Białka		82
Tłuszcze		48
Nasycone kwasy tłuszczowe		45
Węglowodany		294
Cukry		46
Błonnik		25
Sód		1943

Zupa ryżowa

Kurczak duszony

Ziemniaki gotowane

Salata zielona ze śmietaną

Kompot

KOLACJA

1, 3, 6, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

Twarożek

Dżem

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Salata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal	2325
Białka	106
Tłuszcze	66
Nasycone kwasy tłuszczowe	32
Węglowodany	324
Cukry	52
Błonnik	22
Sód	1616

Zupa selerowa

Kasza z boczkiem

Maślanka

Kompot

KOLACJA

1, 6, 7, 9

Chleb

Miks tłuszczowy

Parówka

Ser żółty

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal 2830

Białka 98

Tłuszcze 115

Nasycone kwasy tłuszczowe 51

Węglowodany 351

Cukry 45

Błonnik 24

Sód 3161

Rosół z zacierką

Kotlet z kurczaka

Ziemniaki gotowane

Surówka z kapusty pekińskiej

Kompot

KOLACJA

1, 4, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

serek homogenizowany

pasta rybna

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal	2909
Białka	114
Tłuszcze	129
Nasycone kwasy tłuszczowe	33
Węglowodany	324
Cukry	47
Błonnik	24
Sód	2327

Zupa pomidorowa z ryżem

Zapiekanka z makaronu

Kompot

KOLACJA

1, 3, 4, 6, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

Paprykarz

Pasztet

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal	2614
Białka	99
Tłuszcze	90
Nasycone kwasy tłuszczowe	40
Węglowodany	351
Cukry	47
Błonnik	22
Sód	2221

Zupa z fasolki szparagowej

Ryż

Gulasz

Salatka z bburaczków

Kompot

KOLACJA

1, 7, 3

Chleb

Miks tłuszczowy

Jajko gotowane

Ser topiony

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Salata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal	2829
Białka	101
Tłuszcze	93
Nasycone kwasy tłuszczowe	36
Węglowodany	401
Cukry	62
Błonnik	28
Sód	1888

Rosół z makaronem

Pieczeń duszona

Ziemniaki gotowane

Kapusta czerwona zasmażana

Kompot

KOLACJA

1, 3, 6,7

Chleb

Miks tłuszczowy

Ser żółty

Paszтет

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Salata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal	2773
Białka	112
Tłuszcze	117
Nasycone kwasy tłuszczowe	52
Węglowodany	321
Cukry	48
Błonnik	27
Sód	2011

Krupnik z mięsem

Bułka

Kompot

KOLACJA

1,7

Chleb

Miks tłuszczowy

Wędlna gotowana

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal 1729

Białka 54

Tłuszcze 43

Nasycone kwasy tłuszczowe 20

Węglowodany 277

Cukry 26

Błonnik 19

Sód 2011

Zupa jarzynowa

Wątróbka duszona ze smażoną cebulką

Ziemniaki gotowane

Surówka z kiszzonej kapusty

Kompot

KOLACJA

1, 3, 7

Chleb

Miks tłuszczowy

Pasta z jaj

Ser topiony

Papryka czerwona konserwowa

Ogórek kiszony

Salata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal 2594

Białka 116

Tłuszcze 99

Nasycone kwasy tłuszczowe 34

Węglowodany 313

Cukry 29

Błonnik 30

Sód 2369

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 15 do 30 marca 2026

15 marca 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1, 3, 6, 7, 9
Rosół z makaronem	
Schab duszony	
Ziemniaki gotowane	
Fasolka szparagowa	
Kompot	
KOLACJA	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Pasztet	
Salata	
Ogórek kiszony	
Papryka czerwona konserwowa	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2471
Białka	106
Tłuszcze	75
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	344
Cukry	68
Błonnik	26
Sód	1573

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

16 marca 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1, 6, 7, 9
Zupa grochowa	
Bułka pszenna	
KOLACJA	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina	
Sałata	
Ogórek kiszony	
Pomidor	
Papryka czerwona konserwowa	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2129
Białka	82
Tłuszcze	48
Nasycone kwasy tłuszczowe	45
Węglowodany	294
Cukry	46
Błonnik	25
Sód	1943

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

17 marca 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1, 6, 7, 9
Zupa ryżowa	
Kurczak duszony	
Ziemniaki gotowane	
Salata zielona ze śmietaną	
Kompot	
KOLACJA	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Twarożek	
Dżem	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2325
Białka	106
Tłuszcze	66
Nasycone kwasy tłuszczowe	32
Węglowodany	324
Cukry	52
Błonnik	22
Sód	1616

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

18 marca 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 3, 7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1, 6, 7, 9
Zupa selerowa	
Kasza z boczkiem	
Maślanka	
Kompot	
KOLACJA	1, 6, 7, 9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Parówka	
Ser żółty	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2830
Białka	98
Tłuszcze	115
Nasycone kwasy tłuszczowe	51
Węglowodany	351
Cukry	45
Błonnik	24
Sód	3161

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

19 marca 2026 (czwartek)	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 zacierką	
Kotlet z kurczaka	
Ziemniaki gotowane	
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kompot	
KOLACJA	1, 4, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
serek homogenizowany	
pasta rybna	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2909
Białka	114
Tłuszcze	129
Nasycone kwasy tłuszczowe	33
Węglowodany	324
Cukry	47
Błonnik	24
Sód	2327

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

20 marca 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1, 3, 6, 7, 9
Zupa pomidorowa z ryżem Zapiekanka z makaronu Kompot	
KOLACJA	1, 3, 4, 6, 7
Chleb Miks tłuszczowy Paprykarz Paszтет Papryka czerwona konserwowa Ogórek kiszony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2614
Białka	99
Tłuszcze	90
Nasycone kwasy tłuszczowe	40
Węglowodany	351
Cukry	47
Błonnik	22
Sód	2221

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

21 marca 2026 (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1, 6, 7, 9
Zupa z fasolki szparagowej	
Ryż	
Gulasz	
Sałatka z buraczków	
Kompot	
KOLACJA	1, 7, 3
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko gotowane	
Ser topiony	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2829
Białka	101
Tłuszcze	93
Nasycone kwasy tłuszczowe	36
Węglowodany	401
Cukry	62
Błonnik	28
Sód	1888

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

22 marca 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Owsianka na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1, 3, 6, 7, 9
Rosół z makaronem	
Pieczeń duszona	
Ziemniaki gotowane	
Kapusta czerwona zasmażana	
Kompot	
KOLACJA	1, 3, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Pasztet	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2773
Białka	112
Tłuszcze	117
Nasycone kwasy tłuszczowe	52
Węglowodany	321
Cukry	48
Błonnik	27
Sód	2011

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

23 marca 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 3, 7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1, 6, 7, 9
Krupnik z mięsem	
Bułka	
Kompot	
KOLACJA	1, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina gotowana	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	1729
Białka	54
Tłuszcze	43
Nasycone kwasy tłuszczowe	20
Węglowodany	277
Cukry	26
Błonnik	19
Sód	2011

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

24 marca 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1, 6, 7, 9
Zupa jarzynowa	
Wątróbka duszona ze smażoną cebulką	
Ziemniaki gotowane	
Surówka z kiszanej kapusty	
Kompot	
KOLACJA	1, 3, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta z jaj	
Ser topiony	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2594
Białka	116
Tłuszcze	99
Nasycone kwasy tłuszczowe	34
Węglowodany	313
Cukry	29
Błonnik	30
Sód	2369

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

25 marca 2026 (środa)	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
Zupa kalafiorowa	
Pierogi z serem	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Szynka	
Salata	
Ogórek kiszony	
Papryka czerwona konserwowa	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2344
Białka	92
Tłuszcze	74
Nasycone kwasy tłuszczowe	59
Węglowodany	324
Cukry	84
Błonnik	20
Sód	2333

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

26 marca 2026 (czwartek)	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
Rosół z makaronem	
kapusta z ziemniakami	
kotlet schabowy	
kompot	
KOLACJA	1, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Twarożek	
Salata	
Ogórek kiszony	
Pomidor	
Papryka czerwona konserwowa	
Herbata z syropem i cytrynką	
Dżem	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2881
Białka	108
Tłuszcze	114
Nasycone kwasy tłuszczowe	54
Węglowodany	361
Cukry	72
Błonnik	25
Sód	2079

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

27 marca 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa szpinakowa z lanym ciastem	
Ziemniaki z cebulką	
Maślanka	
KOLACJA	1, 3, 4, 6, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasztetowa	
Pasta rybna	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2215
Białka	79
Tłuszcze	74
Nasycone kwasy tłuszczowe	29
Węglowodany	299
Cukry	26
Błonnik	33
Sód	2244

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

28 marca 2026 (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 3, 7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa brokułowa z ryżem	
Kotlet mielony	
Surówka z kiszonej kapusty	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Gulasz angielski	
Jajko	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2511
Białka	82
Tłuszcze	135
Nasycone kwasy tłuszczowe	39
Węglowodany	243
Cukry	47
Błonnik	21
Sód	2408

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

29 marca 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem	
Pieczeń wieprzowa	
Ziemniaki gotowane	
Fasolka szparagowa	
Kompot	
KOLACJA	1, 4, 7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Szynka wieprzowa gotowana	
Ser topiony	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2672
Białka	104
Tłuszcze	105
Nasycone kwasy tłuszczowe	42
Węglowodany	330
Cukry	48
Błonnik	26
Sód	2065

Jadłospis od 15 do 30 marca 2026

30 marca 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Ryż na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,9
Kapuśniak z kiszanej kapusty	
Bulka	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Szynka gotowana	
Papryka czerwona konserwowa	
Ogórek kiszony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	1848
Białka	67
Tłuszcze	54
Nasycone kwasy tłuszczowe	26
Węglowodany	267
Cukry	26
Błonnik	16
Sód	2507

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 31 marca do 9 kwietnia 2026

31 marca 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa pieczarkowa kotlet z mortadeli Kompot Ziemniaki gotowane Sałatka z ogórka, marchewki, papryki	
KOLACJA	1,4,7
Chleb Miks tłuszczowy Paprykarz szczeciński Serek homogenizowany Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona świeża Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
	Kcal 2668
	Białka 99
	Tłuszcze 81
	Nasycone kwasy tłuszczowe 53
	Węglowodany 383
	Cukry 71
	Błonnik 30
	Sód 3954

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

1 kwietnia 2026 (środa)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,3,7
Makaron na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9,10
Krupnik		
Jajko w sosie chrzanowym		
Sałatka szwedzka		
Kompot		
Ziemniaki gotowane		
KOLACJA		1,6 7,9,10
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Ser topiony		
Sałata		
Ogórek zielony		
Pomidor		
Papryka czerwona świeża		
Herbata z syropem i cytrynką		
Salceson		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2495
	Białka	75
	Tłuszcze	74
	Nasycone kwasy tłuszczowe	52
	Węglowodany	379
	Cukry	78
	Błonnik	28
	Sód	1616

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

2 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
ŚNIADANIE	1, 7	
Ryż na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD	1,3,6,7,9	
Pomidorowa z makaronem		
Kotlet schabowy		
Ziemniaki		
Kapusta kiszona zasmażana		
Kompot		
KOLACJA	1,3,6,7,9	
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Paszтет		
Parówka		
Papryka czerwona świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3466
	Białka	116
	Tłuszcze	176
	Nasycone kwasy tłuszczowe	77
	Węglowodany	354
	Cukry	68
	Błonnik	25
	Sód	3029

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

3 kwietnia (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 ogórkowa Kluski białe Sos pieczarkowy Kompot	
KOLACJA	1,4,7
Chleb Miks tłuszczowy Papryka czerwona świeża Ogórek zielony Ser żółty Pasta rybna Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
	Kcal 2691
	Białka 86
	Tłuszcze 70
	Nasycone kwasy tłuszczowe 48
	Węglowodany 428
	Cukry 67
	Błonnik 25
	Sód 2427

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

4 kwietnia (sobota)		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
Zupa kalafiorowa		
Makaron z serem		
Kompot		
KOLACJA		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Ser topiony		
Ogórek zielony		
Papryka czerwona świeża		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2608
	Białka	95
	Tłuszcze	70
	Nasycone kwasy tłuszczowe	57
	Węglowodany	391
	Cukry	71
	Błonnik	23
	Sód	1483

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

5 kwietnia (niedziela)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,3, 7, 10
Ryż na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
Frankfurterki		
Jajko		
OBIAD		1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem		
Filet z indyka duszony		
Ziemniaki		
Marchewka gotowana		
Kompot		
KOLACJA		1,7,9,10
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Szynka gotowana		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Ser żółty		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3172
	Białka	145
	Tłuszcze	131
	Nasycone kwasy tłuszczowe	73
	Węglowodany	352
	Cukry	73
	Błonnik	28
	Sód	2149

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

6 kwietnia 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7,10
Kakao na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
Frankfurterki	
Jajko	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Udziec indyjski duszony	
Brukselka	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3304
Białka	183
Tłuszcze	135
Nasycone kwasy tłuszczowe	76
Węglowodany	339
Cukry	70
Błonnik	33
Sód	2052

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

7 kwietnia 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
ŚNIADANIE	1,3,7	
Makaron na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD	1,6,7	
Żurek Bułka		
KOLACJA	1,3,4,6,7	
Chleb Paprykarz Paszтет Papryka świeża Ogórek zielony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2015
	Białka	65
	Tłuszcze	67
	Nasycone kwasy tłuszczowe	47
	Węglowodany	285
	Cukry	45
	Błonnik	11
	Sód	1831

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

8 kwietnia 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Płatki jęczmienne na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9,10
Barszcz czerwony z jajkiem Kaszanka z cebulką smażona Kompot Ziemniaki Ogórek kiszony	
KOLACJA	1,7
Chleb Miks tłuszczowy Szynka Ser żółty Ogórek zielony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Papryka świeża	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
	Kcal 2472
	Białka 89
	Tłuszcze 95
	Nasycone kwasy tłuszczowe 62
	Węglowodany 308
	Cukry 67
	Błonnik 22
	Sód 3348

Jadłospis od 31 marca do 9 kwietnia 2026

9 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Ryż na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z zacierką Kotlet mielony Ziemniaki gotowane Sałatka z pekińskiej kapusty Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb Miks tłuszczowy Dżem Ser topiony Ogórek zielony papryka świeża Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2818
Białka	74
Tłuszcze	130
Nasycone kwasy tłuszczowe	57
Węglowodany	333
Cukry	54
Błonnik	22
Sód	1378



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 kwietnia 2026 r.

10 kwietnia 2026r (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa pieczarkowa	
Kotlet z jajka	
Kompot	
Ziemniaki gotowane	
Salatka z ogórka, marchewki, papryki	
KOLACJA	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Dżem	
Serek homogenizowany	
Salata	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2747
Białka	85
Tłuszcze	83
Nasycone kwasy tłuszczowe	49
Węglowodany	414
Cukry	76
Błonnik	32
Sód	2369



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

11 kwietnia 2026 (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa brokułowa z ziemniakami	
Pierogi z mięsem	
Salatka wielowarzywna	
Kompot	
KOLACJA	1,6 7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser topiony	
Salata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Salceson	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3055
Białka	113
Tłuszcze	117
Nasycone kwasy tłuszczowe	73
Węglowodany	384
Cukry	76
Błonnik	21
Sód	1657



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

12 kwietnia 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	7
Ryż na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Schab duszony	
Ziemniaki	
Marchewka	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Parówka	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3149
Białka	120
Tłuszcze	140
Nasycone kwasy tłuszczowe	74
Węglowodany	351
Cukry	72
Błonnik	29
Sód	2805



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

13 kwietnia (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kasza manna na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Krupnik z mięsem	
Bułka	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Wędlina gotowana	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2168
Białka	71
Tłuszcze	55
Nasycone kwasy tłuszczowe	44
Węglowodany	338
Cukry	67
Błonnik	19
Sód	1724



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

14 kwietnia (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	6,7,9
Zupa pomidorowa z ryżem	
Ziemniaki	
Udko duszone	
Salata zielona ze śmietaną	
Kompot	
KOLACJA	1,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Paprykarz	
Metka łososiowa	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3175
Białka	149
Tłuszcze	137
Nasycone kwasy tłuszczowe	75
Węglowodany	329
Cukry	68
Błonnik	23
Sód	1921



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

15 kwietnia (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa szpinakowa z ryżem	
Jajko sadzone	
Ziemniaki	
Salatka hamburgerowa	
Kompot	
KOLACJA	1,3,7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta z mortadeli	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2417
Białka	80
Tłuszcze	88
Nasycone kwasy tłuszczowe	56
Węglowodany	312
Cukry	79
Błonnik	32
Sód	2047



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

16 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem	
Filet duszony	
Fasolka szparagowa	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2254
Białka	377
Tłuszcze	105
Nasycone kwasy tłuszczowe	56
Węglowodany	338
Cukry	76
Błonnik	25
Sód	1792



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

17 kwietnia 2026 (piątek)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		1,3,7
Makaron na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD		1,3,4,6,7,9,10
Zupa ogórkowa		
Ryba smażona		
Sos grecki		
Ziemniaki		
Kompot		
KOLACJA		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Twarożek		
Papryka świeża		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2687
	Białka	114
	Tłuszcze	71
	Nasycone kwasy tłuszczowe	46
	Węglowodany	399
	Cukry	75
	Błonnik	31
	Sód	2228



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

18 kwietnia 2026 (sobota)		Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE		
Płatki jęczmienne na mleku		
Pieczywo - bułka pszenna		
Miks tłuszczowy		
Kawa na mleku		
OBIAD		1,3,6,7,9
Zupa kalafiorowa		
Makaron z serem		
Kompot		
KOLACJA		1,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Szynka		
Ser żółty		
Ogórek zielony		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Papryka świeża		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
Kcal		2695
Białka		104
Tłuszcze		77
Nasycone kwasy tłuszczowe		60
Węglowodany		391
Cukry		72
Błonnik		23
Sód		1969



Jadłospis od 10 do 19 kwietnia 2026 r.

19 kwietnia 2026 (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z zacierką	
Pieczeń wieprzowa	
Ziemniaki gotowane	
Marchewka z groszkiem	
Kompot	
KOLACJA	1,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Parówka	
Ser topiony	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3367
Białka	112
Tłuszcze	164
Nasycone kwasy tłuszczowe	83
Węglowodany	361
Cukry	73
Błonnik	30
Sód	2977

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 kwietnia 2026

20 kwietnia 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa jarzynowa z mięsem Pieczywo - bułka pszenna Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb Miks tłuszczowy Wędlina gotowana Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona świeża Pomidor Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
	Kcal 2111
	Białka 73
	Tłuszcze 56
	Nasycone kwasy tłuszczowe 45
	Węglowodany 320
	Cukry 68
	Błonnik 21
	Sód 1776

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

21 kwietnia 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
ŚNIADANIE	1, 7	
Płatki owsiane na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku		
OBIAD	1,3,6,7,9	
Zupa szpinakowa z lanym ciastem Kotlet z kurczaka Kompot Ziemniaki gotowane Sałatka z buraków z cebulą		
KOLACJA	1,4,7	
Chleb Miks tłuszczowy Pasta rybna Twarożek Sałata Ogórek zielony Papryka czerwona świeża Pomidor Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	3176
	Białka	123
	Tłuszcze	120
	Nasycone kwasy tłuszczowe	53
	Węglowodany	390
	Cukry	85
	Błonnik	42
	Sód	1930

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

22 kwietnia 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9,10
Krupnik	
Jajko w sosie chrzanowym	
Ziemniaki	
Salatka szwedzka	
Kompot	
KOLACJA	1,6 7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser topiony	
Salata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Szynka	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2454
Białka	76
Tłuszcze	69
Nasycone kwasy tłuszczowe	52
Węglowodany	379
Cukry	79
Błonnik	28
Sód	1638

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

23 kwietnia 2026 (czwartek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Pomidorowa z makaronem	
Kotlet schabowy	
Ziemniaki	
Kapusta kiszona zasmażana z boczkiem	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasztet	
Parówka	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3543
Białka	118
Tłuszcze	183
Nasycone kwasy tłuszczowe	80
Węglowodany	354
Cukry	68
Błonnik	25
Sód	3344

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

24 kwietnia (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kasza manna na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,4,6,7,9,10
Zupa ogórkowa z ryżem Ryba smażona Sos grecki Ziemniaki Kompot	
KOLACJA	1,3,7
Chleb Miks tłuszczowy Papryka czerwona świeża Ogórek zielony Ser żółty Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Pasta z jaj	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2788
Białka	121
Tłuszcze	91
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	372
Cukry	76
Błonnik	32
Sód	2727

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

25 kwietnia (sobota)		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
Zupa kalafiorowa		
Makaron z serem		
Kompot		
KOLACJA		1,3,7
Chleb		
Miks tłuszczowy		
Jajko		
Ser topiony		
Ogórek zielony		
Papryka czerwona świeża		
Sałata		
Pomidor		
Herbata z syropem i cytrynką		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
Kcal		2608
Białka		95
Tłuszcze		70
Nasycone kwasy tłuszczowe		57
Węglowodany		391
Cukry		71
Błonnik		23
Sód		1483

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

26 kwietnia (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>	
ŚNIADANIE	1,7	
Ryż na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kakao na mleku		
OBIAD	1,3,6,7,9	
Rosół z lanym ciastem Pieczeń Ziemniaki Kapusta czerwona zasmażana Kompot		
KOLACJA		
Chleb Miks tłuszczowy Szynka Papryka świeża Ogórek zielony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Ser żółty		
Wartości odżywcze i energetyczne		ilość na dobę
	Kcal	2904
	Białka	114
	Tłuszcze	118
	Nasycone kwasy tłuszczowe	73
	Węglowodany	344
	Cukry	69
	Błonnik	26
	Sód	1936

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

27 kwietnia 2026 (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Płatki owsiane na mleku	
OBIAD	1,9
Kapuśniak z białej kapusty	
Bułka	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Herbata z syropem i cytrynką	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
	Kcal 1859
	Białka 63
	Tłuszcze 44
	Nasycone kwasy tłuszczowe 40
	Węglowodany 293
	Cukry 48
	Błonnik 17
	Sód 1703

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

28 kwietnia 2026 (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Jarzynowa z grysiem	
Udko duszone z kurczaka	
Fasolka szparagowa	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,3,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Paprykarz	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2998
Białka	156
Tłuszcze	110
Nasycone kwasy tłuszczowe	65
Węglowodany	345
Cukry	69
Błonnik	29
Sód	1856

Jadłospis od 20 do 29 kwietnia 2026

29 kwietnia 2026 (środa)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Płatki jęczmienne na mleku Pieczywo - bułka pszenna Miks tłuszczowy Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Barszcz czerwony z jajkiem Kasza z boczkiem Maślanka	
KOLACJA	1,3,6,7
Chleb Miks tłuszczowy Szynka Paszтет Ogórek zielony Sałata Pomidor Herbata z syropem i cytrynką Papryka świeża	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2498
Białka	88
Tłuszcze	83
Nasycone kwasy tłuszczowe	58
Węglowodany	341
Cukry	65
Błonnik	23
Sód	3055



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 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

30 kwietnia 2026 (czwartek)	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
Krupnik	
Frykadle	
Sos cebulowy	
Ziemniaki gotowane	
Sałatka hamburgerowa	
Kompot	
KOLACJA	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Twarożek	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3278
Białka	99
Tłuszcze	141
Nasycone kwasy tłuszczowe	60
Węglowodany	402
Cukry	79
Błonnik	25
Sód	1631



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

1 maja 2026 (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9,10
Szpinakowa	
Jajko	
Sos musztardowy	
Ziemniaki	
Marchewka	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser topiony	
Sałata	
Ogórek zielony	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Herbata z syropem i cytrynką	
Pasztet	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2758
Białka	79
Tłuszcze	95
Nasycone kwasy tłuszczowe	61
Węglowodany	387
Cukry	78
Błonnik	44
Sód	2266



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

2 maja 2026 (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa z zielonego groszku	
Pierogi z mięsem	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Parówka	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3529
Białka	127
Tłuszcze	154
Nasycone kwasy tłuszczowe	82
Węglowodany	408
Cukry	68
Błonnik	26
Sód	2589



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

3 maja (niedziela)	Alergeny lista alergenów powyżej
ŚNIADANIE	1,7
Kasza manna na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Filet duszony z kurczaka	
Ziemniaki	
Brukselka	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Wędlina gotowana	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2567
Białka	128
Tłuszcze	70
Nasycone kwasy tłuszczowe	53
Węglowodany	354
Cukry	69
Błonnik	34
Sód	1924



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

4 maja (poniedziałek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczywo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	
Żurek	
Bułka	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Wędlina gotowana	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	1975
Białka	65
Tłuszcze	64
Nasycone kwasy tłuszczowe	47
Węglowodany	279
Cukry	45
Błonnik	13
Sód	2063



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

5 maja (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z lanym ciastem	
Pieczeń wieprzowa	
Ziemniaki	
Kapusta czerwona zasmażana	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser żółty	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2904
Białka	114
Tłuszcze	118
Nasycone kwasy tłuszczowe	73
Węglowodany	344
Cukry	69
Błonnik	26
Sód	1936



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

6 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 ogórkowa	
Jajko sadzone	
Marchewka z jabłkiem	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,4,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Paprykarz	
Szynka	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	2564
Białka	77
Tłuszcze	80
Nasycone kwasy tłuszczowe	47
Węglowodany	383
Cukry	76
Błonnik	30
Sód	2388



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

7 maj 2026 (czwartek)	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	
Udka duszone	
Fasolka szparagowa	
Ziemniaki	
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	3059
Białka	158
Tłuszcze	119
Nasycone kwasy tłuszczowe	69
Węglowodany	337
Cukry	68
Błonnik	26
Sód	1918



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

8 maja 2026 (piątek)

Alergeny
lista alergenów powyżej

ŚNIADANIE

Płatki jęczmienne na mleku

Pieczycwo - bułka pszenna

Miks tłuszczowy

Kawa na mleku

OBIAD

1,6,7,9

Zupa jarzynowa

Kasza z boczkiem

Maślanka

KOLACJA

1,4,7

Chleb

Miks tłuszczowy

Pasta rybna

Ser topiony

Ogórek zielony

Sałata

Pomidor

Herbata z syropem i cytrynką

Papryka świeża

Wartości odżywcze i energetyczne

ilość na dobę

Kcal	2525
Białka	86
Tłuszcze	75
Nasycone kwasy tłuszczowe	54
Węglowodany	371
Cukry	47
Błonnik	28
Sód	1817



Jadłospis od 30 kwietnia do 9 maja 2026 r.

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

9 maja 2026 (sobota)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1, 7
Kasza manna na mleku	
Pieczyczo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kotlet z mortadeli	
Ziemniaki gotowane	
Surówka z kiszzonej kapusty	
Kompot	
KOLACJA	1,3,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Dżem	
Jajko	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
Kcal	3078
Białka	86
Tłuszcze	135
Nasycone kwasy tłuszczowe	57
Węglowodany	380
Cukry	74
Błonnik	27
Sód	2735



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 Pulmonologii 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	
Pieczywo - 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 Pulmonologoo 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	
Salata	
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 <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
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	
Sałata	
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	
Pieczywo - 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



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 Pulmonologoo 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	
Pieczywo - 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 Pulmonologii 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	
Wędlnina 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

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 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	
Sałata	
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	
Pieczywo - 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 łososiowa	
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	
Salata	
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 lista alergenów powyżej
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 <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczycwo - 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



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 lista alergenów powyżej
30 maja 2026 r. (sobota)	Alergeny lista alergenów powyżej
ŚNIADANIE	1, 7
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
Płatki jęczmienne na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa jarzynowa	
Makaron z serem	
Kompot	
KOLACJA	1,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Ser żółty	
Parówka	
Ogórek zielony	
papryka świeża	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	ilość na dobę
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

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

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

1 czerwca 2026 (poniedziałek)	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 krupnik z mięsem	
Bułka	
KOLACJA	1,7,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Kiełbasa na gorąco	
Pomidor	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Salata	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	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

2 czerwca (wtorek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,3,7
Makaron na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa zbożowa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Zupa brokułowa z ryżem	
Kotlet mielony	
Surówka z białej kapusty	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka czerwona świeża	
Ogórek zielony	
Serek homogenizowany	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Szynka	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	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

3 czerwca (środa)	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 grysikiem	
Ziemniaki z cebulka	
Maślanka	
KOLACJA	1,4,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta rybna	
Ogórek zielony	
Papryka czerwona świeża	
Sałata	
Pomidor	
Ser żółty	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	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>
ŚNIADANIE	1,7
Ryż na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kakao na mleku	
OBIAD	1,6,7,9
Zupa pieczarkowa	
Schab duszony	
Sałatka z pomidora ze śmietana	
Ziemniaki	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7,9,10
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Jajko	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Gulasz angielski	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	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 Pulmonologii Sp. z o.o.
ul. Lipowa 3 42-600 Tarnowskie Góry

5 czerwca (piątek)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Kawa zbożowa na mleku	
Pieczycwo - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kasza manna na mleku	
OBIAD	1,3,4,6,7,9
Zupa ogórkowa	
Ryba smażona	
Ziemniaki	
Surówka z kiszanej kapusty	
Kompot	
KOLACJA	1,3,6,7
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Pasta z jaj	
Pasztet	
Papryka świeża	
Ogórek zielony	
Sałata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	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

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

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

7 czerwca (niedziela)	Alergeny <i>lista alergenów powyżej</i>
ŚNIADANIE	1,7
Płatki jęczmienne na mleku	
Pieczyno - bułka pszenna	
Miks tłuszczowy	
Kawa na mleku	
OBIAD	1,3,6,7,9
Rosół z makaronem	
Filet duszony	
Ziemniaki	
Fasolka szparagowa	
Kompot	
KOLACJA	1,6,7,9
Chleb	
Miks tłuszczowy	
Papryka świeża	
Parówka	
Ogórek zielony	
Salata	
Pomidor	
Herbata z syropem i cytrynką	
Ser topiony	
Wartości odżywcze i energetyczne	
	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

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