SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ w KRAŚNIKU
ul. CHOPINA 13
23-200 KRAŚNIK

JADŁOSPIS

Należność: Beztłuszczowa

Na dzień: 25-10-2025 (Sobota)

KRAŚNIK dn.:21-10-2025

ŚNIADANIE

Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml.	
	Ser twarog.	100 g
	Mleko 2%	40 g
3628	Pomidory	50 g
13103	Herbata,bułka 5.masło	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki owsiane	30 g

Wartość kaloryczna: 863 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

OBIAD

Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.	
	Marchew	50 g
	Pietruszka	20 g
	Selery	20 g
	Ziemniaki	150 g
	Makaron nitka	25 g
	Jarzynka	2 g
	S ó l	10 g
03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym	
	Łopatka wieprzowa	100 g
	Jaja	0,1 s
	Mąka pszenna	30 g
	Margaryna zw.	5 g
	Marchew	30 g
	Pietruszka	30 g
	Selery	30 g
	Mleko 2%	40 g
	Bułka 100g	0,2 sz
09141	Ziemniaki got.	
	Ziemniaki	300 g
	Mleko	15 g
09149	Marchewka got.opr.	
	Margaryna	5 g
	Marchew	180 g
	Cukier	5 g
	Mąka pszenna	5 g
13220	Kompot z jabłek got.	
	Jabłka	80 g
	Cukier	20 g

Wartość kaloryczna: 1176 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

KOLACJA

Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Polędwica wędz.	60 g
3635	Sałata lodowa	50 g
17025	Herbata,bułka,mr	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g

Wartość kaloryczna: 384 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10137	2423	45.83	17.29	385.67	117.18	100.44	13.19	850.55	55.85	165.50

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Jajka Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten