SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ w KRAŚNIKU
ul. CHOPINA 13
23-200 KRAŚNIK
NIP: 715-159-00-90

JADŁOSPIS
Lekkostrawna (dmdz)
Na dzień: 10-12-2025 (Środa)

KRAŚNIK dn.:02-12-2025

ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g
13103	Herbata,bułka 5.masło	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 s
	Masło	10 g
010981	Płatki jeczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g

Wartość kaloryczna 748 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

II ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma

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

OBIAD

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
01181	Selerowa lekk. z makaronem got.	
	Selery	100 g
	Marchew	30 g
	Pietruszka	30 g
	Mleko	40 g
	Jarzynka	5 g
	S ó l	10 g
	Mąka pszenna	5 g
	Makaron nitka	30 g
02086	Suflet dr. pieczony	
	Kurczak ćwiartka	200 g
	Marchew	20 g
	Pietruszka	10 g
	Selery	10 g
	Bułka tarta	5 g
	Bułka 100g	0,2 sz
	Jaja	0,1 s
09141	Ziemniaki got.	
	Ziemniaki	300 g
	Mleko	15 g
09062	Jarzynki got.opr.	
	Margaryna	7 g
	Marchew	80 g
	Mąka pszenna	5 g
	Pietruszka	50 g
	Selery	50 g
13220	Kompot z jabłek got.	
	Jabłka	80 g
	Cukier	20 g

Wartość kaloryczna 1005 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

PODWIECZOREK

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
0304	Paluszki solone	1 op

Wartość kaloryczna: 387 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

KOLACJA

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1315	Kiełbasa szynkowa	40 g
13103	Herbata,bułka 5.masło	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g
010981	Płatki jeczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g

Wartość kaloryczna: 860 [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]
12551,00	3000,00	35,11	13,18	476,11	119,65	88,45	18,36	1051,62	61,54	211,30

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

....