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

JADŁOSPIS
Cukrzycowa
Na dzień: 05-12-2025 (Piątek)

KRAŚNIK dn.:02-12-2025

ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g
3628	Pomidory	50 g
1327	Roszponka	10 g
08064	Twaróg z ml.mp	
	Ser twarog.	50 g
	Mleko 2%	20 g
1708	Herbata b/c,chleb sł,mr	
	Herbata	2 g
	Chleb słonecznikowy	100 g
	Masło roślinne	10 g

Wartość kaloryczna 441 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

II ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
01098	Płatki owsiane na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki owsiane	30 g

Wartość kaloryczna 267 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

OBIAD

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
01038	Jarzynowa lekk.got.	
	Konc.pomidor.30%	10 g
	Marchew	80 g
	Mąka pszenna	10 g
	Pietruszka	30 g
	Selery	30 g
	Mleko	40 g
	Ziemniaki	150 g
	S ó l	10 g
	Jarzynka	2 g
07063	Ryba got.w jarzynach	
	Filety rybne	100 g
	Marchew	40 g
	Pietruszka	20 g
	Selery	20 g
09141	Ziemniaki got.	
	Ziemniaki	300 g
	Mleko	15 g
09022	Fasolka szparagowa got.	
	Margaryna	10 g
	Bułka tarta	5 g
	Fasolka szparag. kons.	150 g
13219	Kompot z jabłek b/c got.	
	Jabłka	80 g

Wartość kaloryczna 842 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

PODWIECZOREK

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1027	Podwieczorek (o)	
	Ogonówka	50 g
	Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	50 g

Wartość kaloryczna: 264 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

KOLACJA

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g
3635	Sałata lodowa	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr	
	Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g

Wartość kaloryczna: 410 [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]
9307.00	2221.00	55.96	17.25	333.84	46.78	101.18	17.01	1330.60	45.75	463.80

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

....