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

JADŁOSPIS

Należność: Podstawowa ogólna

Na dzień: 05-12-2025 (Piątek)

KRAŚNIK dn.:03-12-2025

ŚNIADANIE

Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1342	Mielonka wp	40 g
3628	Pomidory	50 g
1327	Roszponka	10 g
08064	Twaróg z ml.mp	
	Ser twarog.	50 g
	Mleko 2%	20 g
17011	Herbata,chleb,mr	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g
010981	Płatki jeczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g

Wartość kaloryczna: 822 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

OBIAD

Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
01037	Jarzynowa got.	
	Ziemniaki	150 g
	Śmietana	20 g
	Kości	50 g
	Kapusta biała	50 g
	Marchew	60 g
	Selery	30 g
	Pietruszka	30 g
	Fasolka szparag.	30 g
	Konc.pomidor.30%	10 g
	Mąka pszenna	10 g
	S ó l	10 g
	Jarzynka	2 g
07115	Śledzie w śmietanie	
	Śmietana	50 g
	Cebula	30 g
	Filety śledź.	120 g
	Jabłka	20 g
09141	Ziemniaki got.	
	Ziemniaki	300 g
	Mleko	15 g
13220	Kompot z jabłek got.	
	Jabłka	80 g
	Cukier	20 g

Wartość kaloryczna: 976 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

KOLACJA

Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g
3633	Rzodkiewka	50 g
17011	Herbata,chleb,mr	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g

Wartość kaloryczna: 492 [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]
9582	2290	49.39	20.00	355.16	106.76	75.08	15.40	1034.00	45.37	616.60

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