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

JADŁOSPIS

D. z ogr.łatwo przysw. węglow.

Na dzień: 13-02-2026 (Piątek)

KRAŚNIK dn.:10-02-2026

ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1339	Szynka babuni	60 g
3635	Sałata lodowa	50 g
1708	Herbata b/c,chleb sł,mr	
	Herbata	2 g
	Chleb słonecznikowy	100 g
	Masło roślinne	10 g

Wartość kaloryczna 395 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

II ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
010981	Płatki jeczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g

Wartość kaloryczna 266 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

OBIAD

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
01184	Barszcz czerwony lekk. z jajkiem got.	
	Buraki	100 g
	Mąka pszenna	5 g
	Jarzynka	2 g
	S ó l	10 g
	Marchew	50 g
	Selery	20 g
	Pietruszka	20 g
	Mleko 2%	40 g
	Jaja	0,5 s
	Ziemniaki	150 g
10123	Makaron nitki got. z mięsem	
	Makaron nitka	100 g
	Marchew	20 g
	Pietruszka	20 g
	Selery	20 g
	Margaryna zw.	10 g
	Łopatka wieprzowa	100 g
13219	Kompot z jabłek b/c got.	
	Jabłka	80 g
021	Chleb krojony	50 g
3709	Pomarańcze	100 g

Wartość kaloryczna 1123 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

PODWIECZOREK

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

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

KOLACJA

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g
1710	Herbata b/c, chleb, mr	
	Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g

Wartość kaloryczna: 580 [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]
10995.00	2628.00	68.83	20.94	355.79	37.82	116.18	17.30	1516.95	56.08	370.00

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

....