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: 13-03-2026 (Piątek)

KRAŚNIK dn.:02-03-2026

ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
201	Jaja	1 s
1212	Szynka drobiowa	40 g
3628	Pomidory	50 g
3634	Sałata ziel.	10 g
1708	Herbata b/c,chleb sł,mr	
	Herbata	2 g
	Chleb słonecznikowy	100 g
	Masło roślinne	10 g

Wartość kaloryczna 513 [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
01149	Żurek z jajkiem lekk.got	
	Jaja	0,5 s
	Marchew	50 g
	Pietruszka	20 g
	Selery	20 g
	Mleko	40 g
	Mąka pszenna	10 g
	Ziemniaki	150 g
	Barsz biały	10 g
	S ó l	10 g
	Jarzynka	2 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 1112 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

PODWIECZOREK

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
021	Chleb krojony	50g
22223	Masło roślinne	10g
08064	Twaróg z ml.mp	
	Ser twarog.	50g
	Mleko 2%	20g

Wartość kaloryczna: 277 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

KOLACJA

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1333	Ogonówka	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: 415 [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]
10811.00	2586.00	79.49	24.60	352.57	40.48	127.61	16.05	1190.20	63.53	329.70

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

....