**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: 20-03-2026 (Piątek)

**KRAŚNIK dn.:10-03-2026**

## ŚNIADANIE

| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
|---|---|---|
| 1315 | Kiełbasa szynkowa | 60 g |
| 1406 | Salceson czarny | 50 g |
| 1708 | Herbata b/c,chleb sł,mr | |
| | Herbata | 2 g |
| | Chleb słonecznikowy | 100 g |
| | Masło roślinne | 10 g |

Wartość kaloryczna 723 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [ zł ]

## II ŚNIADANIE

| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
|---|---|---|
| 01073 | Manna na mleku got. | |
| | Mleko | 300 g |
| | Kasza manna | 30 g |

Wartość kaloryczna 260 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [ zł ]

## OBIAD

| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
|---|---|---|
| 01166 | Solferino lekk. got. | |
| | Marchew | 50 g |
| | Selery | 20 g |
| | Pietruszka | 20 g |
| | Mleko 2% | 20 g |
| | Ziemniaki | 150 g |
| | Mąka pszenna | 10 g |
| | S ó l | 10 g |
| | Konc.pomidor.30% | 20 g |
| | Jarzynka | 2 g |
| 07005 | Ryba po grecku lekk. | |
| | Filety rybne | 100 g |
| | Marchew | 100 g |
| | Pietruszka | 50 g |
| | Selery | 50 g |
| | Konc.pomidor.30% | 30 g |
| | Olej jadalny | 20 g |
| | Mąka pszenna | 20 g |
| 09141 | Ziemniaki got. | |
| | Ziemniaki | 300 g |
| | Mleko | 15 g |
| 13219 | Kompot z jabłek b/c got. | |
| | Jabłka | 80 g |
| 3809 | Jabłka | 200 g |

Wartość kaloryczna 1173 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [ zł ]

## PODWIECZOREK

| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
|---|---|---|
| 16026 | Podwieczorek (sz) | |
| | Szynka gotowana | 50g |
| | Masło roślinne | 10g |
| | Chleb krojony | 50g |

Wartość kaloryczna: 260 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [ zł ]

## KOLACJA

| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
|---|---|---|
| 1324 | Polędwica wędz. | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g |
| 1327 | Roszponka | 10 g |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr | |
| | Herbata | 2 g |
| | Masło roślinne | 10 g |
| | Chleb krojony | 100 g |

Wartość kaloryczna: 418 [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 ] |
| 11859.00 | 2833.00 | 83.91 | 18.88 | 356.55 | 69.85 | 93.52 | 17.26 | 1592.10 | 63.84 | 329.30 |

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

..... ..... ..... ..... .....