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: 23-06-2026 (Wtorek)

KRAŚNIK dn.:09-06-2026

ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	60 g
3628	Pomidory	50 g
1327	Roszponka	10 g
1708	Herbata b/c,chleb sł,mr	
	Herbata	2 g
	Chleb słonecznikowy	100 g
	Masło roślinne	10 g

Wartość kaloryczna 384 [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
01180	Brokułowa lekk. got.	
	Brokuły	100 g
	Mleko	40 g
	Ziemniaki	150 g
	Marchew	50 g
	Pietruszka	20 g
	Selery	20 g
	Mąka pszenna	5 g
	S ó l	10 g
	Jarzynka	5 g
03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym	
	Łopatka wieprzowa	100 g
	Jaja	0,1 s
	Mąka pszenna	30 g
	Margaryna zw.	5 g
	Marchew	30 g
	Pietruszka	30 g
	Selery	30 g
	Mleko 2%	40 g
	Bułka 100g	0,2 sz
10020	Kasza jęczm. got.na sypko	
	Kasza jęczm.	80 g
	Margaryna	5 g
09148	Sałata ze śmiet.	
	Sałata ziel.	100 g
	Śmietana 18%	20 g
13219	Kompot z jabłek b/c got.	
	Jabłka	80 g

Wartość kaloryczna 1014 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

PODWIECZOREK

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
16030	Podwieczorek(ser top.)	
	Ser topiony 100 g	50g
	Masło roślinne	10g
	Chleb krojony	50g

Wartość kaloryczna: 350 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

KOLACJA

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	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]

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10052.00	2401.00	78.88	28.99	328.80	45.59	104.65	16.42	3370.15	42.64	445.60

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

....