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

JADŁOSPIS

Lekkostrawna (dmdz)

Na dzień: 14-04-2026 (Wtorek)

KRAŚNIK dn.:25-03-2026

ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	40 g
13103	Herbata,bułka 5.masło	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 s
	Masło	10 g
010981	Płatki jeczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g

Wartość kaloryczna 738 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

II ŚNIADANIE

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma

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

OBIAD

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
01171	Selerowa lekk. z grzankami got.	
	Selery	100 g
	Mleko 2%	40 g
	Mąka pszenna	10 g
	Marchew	30 g
	Pietruszka	30 g
	S ó l	10 g
	Jarzynka	2 g
	Bułka 50 g	1 sz
2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.	
	Marchew	30 g
	Mleko	40 g
	Mąka pszenna	20 g
	Pietruszka	30 g
	Selery	30 g
	Schab b/k	100 g
09141	Ziemniaki got.	
	Ziemniaki	300 g
	Mleko	15 g
09009	Buraczki got.opr.	
	Buraki	180 g
	Margaryna	7 g
	Cukier	5 g
	Mąka pszenna	5 g
13220	Kompot z jabłek got.	
	Jabłka	80 g
	Cukier	20 g

Wartość kaloryczna 1171 [kcal]
Wartość zestawu: _____ [zł]

PODWIECZOREK

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
254	Serek homogenizowany	1 sz

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

KOLACJA

Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g
13103	Herbata,bułka 5.masło	
	Herbata	2 g
	Cukier	20 g
	Bułka 50 g	1 sz
	Masło	10 g
010981	Płatki jeczmienne na mleku got.	
	Mleko	300 g
	Płatki jęczmienne	30 g

Wartość kaloryczna: 748 [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]
11115.00	2653.00	33.63	14.01	451.62	121.55	108.87	16.42	1056.97	60.30	294.20

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

....