

Gramatura posiłków

Śniadanie:

- Zupa mleczna- 200g
- Pieczywo- 35g
- Masło- 5g
- Wędlina/ ser żółty- 15- 20g
- Pomidor, ogórek- 15-20g
- Papryka, rzodkiewka- 20g
- Napój- 150ml

II Śniadanie:

- Owoce- 80- 100g
- Warzywa- 20- 30g
- Orzechy, ziarna- 5g
- Herbata, woda- 150ml

Obiad:

- Zupa- 250- 300g
- Kotlet mielony, schabowy, pierś z kurczaka- 80g
- Klopsy, pulpety- 80g
- Udko z kurczaka- 90g
- Gulasz, mięso razem z sosem- 100-120g
- Ziemniaki- 150g
- Ryż, kasza, makaron- 80-100g
- Surówka- 100g
- Mizeria- 120g
- Warzywa gotowane z wody- 70g
- Dodatki Warzywne (pasek papryki, krążek marchewki)- 30g

Podwieczorek:

- Pieczywo- 35g
- Masło- 5g
- Wędlina / ser żółty- 15-20g
- Warzywa- 20-30g
- Ciasto biszkoptowe- 100g
- Ciasta - 50g
- Sałatki- 100g
- Pasty warzywne- 30g