Gramatura posiłków

# Śniadanie:

* Zupa mleczna- 200g
* Pieczywo- 35g
* Masło- 6g
* 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
* Sok świeży- 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- 6g
* Wędlina / ser żółty- 15-20g
* Warzywa- 20-30g
* Ciasto biszkoptowe- 100g
* Ciasta - 50g
* Sałatki- 100g
* Pasty warzywne- 30g