

### **Gramatura porcji dziennych**

#### **OBIAD**

1. Mięso, kotlet, wkładka mięsna, ryba – 100g
2. Ziemniaki, ryż, kasza – 150g
3. Sos mięsny – 120g
4. Surówka – 120g
5. Pierogi – 250g
6. Pyzy – 250g
7. Kopytka – 250g
8. Spaghetti /makaron – 250g, sos – 100g/
9. Makaron z serem /makaron – 200g, ser – 70g/
10. Naleśnik 3 szt. – 250g, śmietana – 50g
11. Pieczywo – 100g

#### **ŚNIADANIE:**

1. bułeczka 30-40g,
2. masło 6g,
3. twarożek 40g,
4. ser żółty 15-20g,
5. mleko 100-150g,
6. wędlina 20-40g,
7. pomidor 20-40g,
8. ogórek 10-15g,
9. papryka czerwona 10-15g.