

PRZYKŁADOWE POZYCJE JADŁOSPISU

1. Śniadanie i kolacja (minimalna gramatura jednego posiłku):

- | | |
|--|--------------------------------|
| • pieczywo – 150g. | • bułka – 133g. |
| • masło roślinne – 16g. | • wędlina – 50g. |
| • zupa mleczna – 500g. + dodatek: 1 jogurt lub dżem 50g. | |
| • parówka – 100g. | • serek topiony – 50g. |
| • ser żółty – 50g. | • pasztet drobiowy – 50g. |
| • konserwa mięsna – 75g. | • paprykarz – 75g. |
| • sałatka jarzynowa – 150g. | • twarożek ze śmietaną – 100g. |
| • pasztetowa – 70g. | • jajka gotowane – 2 szt. |
| • jajecznica – 100g. | • pasta jajeczna – 100g. |
| • pasta rybna – 100g. | • salceson – 50g. |
| • kawa mleczna – 200g. | • herbata z cytryną – 250g. |

2. Obiad – I i II danie (minimalna gramatura jednego posiłku):

- | | |
|---|--------------------------------|
| • zupa – 500g. | • ziemniaki – 250g. |
| • kasza jęczmienna – 250g. | • ryż na sypko – 250g. |
| • kotlet mielony – 100g. | • pulpet gotowany – 100g. |
| • kurczak pieczony – 170g. | • kurczak gotowany – 170g. |
| • filet z kurczaka – 100g. | • filet rybny – 100g. |
| • kotlet schabowy – 100g. | • bitka drobiowa – 100g. |
| • wątróbka smażona z cebulą – 120g./15g. | • wątróbka w jarzynach – 200g. |
| • sos: mięsno-warzywny, mięsny, warzywny, pieczarkowy, pomidorowy – 200g. | |
| • kielbasa – 100g. | • kaszanka – 200g. |
| • jajko smażone – 100g. | • jajko gotowane – 100g. |
| • fasolka po bretońsku – 300g. | • bigos – 300g. |
| • potrawka z kurczaka – 200g. | • risotto – 350g. |
| • gołąbki – 450g. | • pyzy z mięsem – 350g. |
| • pierogi ruskie – 350g. | • pierogi leniwe – 350g. |
| • kopytka – 350g. | • naleśniki – 210g. |
| • łazanki – 300g. | • makaron z serem – 300g. |
| • surówka – 150g. | |
| • kompot – 300g. | |