

## PRZYKŁADOWE POZYCJE JADŁOSPISU Z WYMAGANĄ MINIMALNĄ GRAMATURĄ

### 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.      |                        |         |