**PRZYKŁADOWA MINIMALNA GRAMATURA POTRAW**

**DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA KALORYCZNEGO**

• I śniadanie:

- zupy po 400 g,

- pieczywo 90 g,

- mix 15 g,

- wędliny 70 g,

- sery białe 70 g,

- sery żółte 70 g,

- pasty 70 g,

- jajko 1 szt + 20g dżemu lub twarogu

- dżemy, marmolady 70 g,

- warzywa 80 g,

- owoce 80 g,

- kawa 200 ml.

• II śniadanie

- pieczywo 30 g,

- masło 5 g,

- wędlina 30 g,

- owoc /warzywa 100 g,

- jogurt owocowy/naturalny 150 g,

- kefir 150 g,

- soku owocowe lub warzywne 200 ml.

• Obiad

- zupy 400 g,

- mięso /ryba bez kości 90 g,

-ziemniaki 200g

-kasze/ryż 160g

- mięso z kością 120 g,

- dania bezmięsne 200 g,

- warzywa (gotowane i surówki) 150 g,

- kompot 200 ml,

- owoc 100 g.

• Podwieczorek

- owoc/warzywo 100 g,

- jogurt naturalny, owocowy 150 g,

- serek homogenizowany 120 g,

- ciasto 100 g,

- galaretka owocowa, budyń, kisiel, mus owocowy 150 g.

• Kolacja jak w I śniadaniu