**GRAMÓWKA (**gotowego posiłku „na talerzu” – śniadanie, obiad, kolacja**).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupa produktów** | **Jednostki** | **Ilość** |
| Zupa mleczna | ml | 300 |
| Pieczywo (dieta podstawowa, łatwostrawna) | g | 120 |
| * mieszane. |  |  |
| Pieczywo ( dieta niskotłuszczowa, oszczędzająca oraz inne diety) | g | 100 |
| * pszenne, |  |  |
| * mieszane, |  |  |
| * razowe. |  |  |
| Kawa zbożowa z mlekiem | ml | 300 |
| Herbata | ml | 300 |
| * Masło extra - minimum 82% | g | 20 |
| * Dodatki do pieczywa |  |  |
| * wędliny (szynka, polędwica, kiełbasa, itd., – minimum I gatunek)\*\*, | g | 55 |
| * ser biały, mocarz, homogenizowany, | g | 100 |
| * sery żółte, | g | 60 |
| * sery topione, | g | 60 |
| * pasty (rybne, serowe, jajeczne), | g | 120 |
| * Jajko + ser żółty, | szt.(g) | 1szt. + 30g |
| * jajko + ser biały, | szt.(g) | 1szt. + 60g |
| * jajko + miód, | szt.(g) | 1szt + 25g |
| * jajko + wędlina, | szt. (g) | 1szt. + 30g |
| * dżem, powidło, | g | 80 |
| * miód (w jednorazowym opakowaniu**),** | g | 70 |
| * galaretka z drobiu, | g | 100 |
| * pasztet pieczony, | g | 70 |
| * paszteciki drobiowe (w jednorazowym opakowaniu), | g | 50 |
| * pomidor, ogórek, ogórek kiszony, itd. | g | 70 |
| * sałata zielona, | g | 20 |
| * chrzan, ketchup, musztarda, itd. | g | 30 |
| II Śniadanie |  |  |
| * Owoce: czereśnie, truskawki, śliwki | g | 150 |
| * jabłka | g | 150 |
| * mandarynki | szt. | 2 szt. (nie mniej niż 150g łącznie) |
| * pomarańcza | szt. | 1 szt. (nie mniej niż 150g) |
| * banan | szt. | 1 szt. |
| * jogurt owocowy, naturalny (co najmniej 2%) | ml | 150 |
| * soki owocowe | ml | 200 |
|  |  |  |
| I Danie   * Zupy | ml | 400 |
| II Danie |  |  |
| * Ziemniaki | g | 250 |
| * Ryż, Kasza, Makaron jako dodatek do II dania | g | 250 |
| oraz |  |  |
| * Bitka + sos\* | g | 70 |
| * Schab + sos\* | g | 70 |
| * Budyń mięsny + sos\* | g | 80 |
| * Kotlet schabowy | g | 100 |
| * Kotlet mielony | g | 100 |
| * Potrawka drobiowa + sos\* | g | 80 |
| * Zrazy + sos\* | g | 80 |
| * Wątróbka drobiowa + sos\* | g | 100 |
| * Filety rybne | g | 100 |
| * Udko z kurczaka | szt. | 1 |
| * Pieczeń wołowa + sos\* | g | 70 |
| * Żołądki + sos\* | g | 100 |
| * Rolada | g | 80 |
| * Sosy do mięsa-oznaczone\* | *ml* | *150* |
| * Łazanki z mięsem (mięso 60g +130g kapusty) | g | 440 |
| * Makaron z mięsem i jarzynami (60g mięso +130g jarzyn) | g | 440 |
| * Makaron z serem białym (makaron 250g +120g sera). | g | 370 |
| * Makaron z jabłkami (makaron 250g +150g jabłek) | g | 400 |
| * Makaron z jabłkiem i serem (makaron 250g +100g jabłek + 70g sera | g | 420 |
| * Wszystkie jarzyny gotowane | g | 200 |
| * Surówki do II dania | g | 150 |
| * Sałata zielona | g | 50 |
| * Dodatki do sałaty; kefir (co najmniej 2%), śmietana (18%) i inne | g | 50 |
| * Mizeria ze śmietaną lub kefirem (ogórek 130g  + 50g śmietana 18% / kefir (co najmniej 2%) | g | 180 |

\*nie mniej niż 150g łącznie

\*\* nie mniej niż użycie 80% wkładu mięsnego w produkcie

śmietana nie mniej niż 18% tłuszczu

kefir, jogurt nie mniej niż 2% tłuszczu