

**WYKAZ GRAMATURY PRODUKTÓW I POTRAW**

PRODUKTY	ILOŚĆ	GRAMATURA
Zupa mleczna	1szkl	250ml
Zupy	1 nabierka	300ml (60g warzyw)
Kawa, herbata	1szkl	250ml
Pieczywo	2-3kromki	120-140g
Masło/margaryna	1 porcja	15g
Wędliny	3 plastry	50g
Ser żółty	3 plastry	50g
Ser topiony	1/2opakowania	50g
Twarożek	3 łyżki	70g
Dżem	2łyżki	50g
Pasztet pieczony	1porcja	60g
Pasty	3łyżki	70g
Jajo	1szt	50-60g
Salatki	3duże łyżki	150g
Ziemniaki	6łyżek	230g
Kasza	12łyżek	200g
Makaron	12łyżek	200g
Ryż	10łyżek	200g
Pierogi	6-8szt	200-250g
Kopytka	15szt	250g
Pyzy drożdżowe	3szt	140g
Pyzy ziemniaczane	5szt	200-230g
Sosy	1mała nabierka	70g
Mięso b/kości	1porcja	100g
Filet panierowany	1porcja	100g
Udko kurczaka (z kością)	1porcja	170-200g
Ryba	1porcja	100-120g
Surówki	4 łyżki	120-150g
Warzywa gotowane	4łyżki	150g
Galarety drobiowe/rybne	1porcja	180g
Pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka		30g
Ciastko na słodziku	3szt	
Krakersy	5szt	
Sok pomidorowy	3/4szkl	200ml
Sok wielowarzywny b/c	3/4szkl	200ml
Kompot	3/4 szkl	200ml
Kisiel b/c	3/4szkl	150ml
Budyń b/c	3/4szkl	150ml
Jogurt, kefir	1op., 3/4szkl	150ml
Koktajl b/c	3/4szkl	200ml
Jabłko, gruszka, kiwi,	1szt	
Grejpfrut	1/2szt	