



Przykładowa gramatura posiłków:

Śniadanie:

zupa mleczna/bezmleczna 200 ml

mleko/kakao 200 ml

pieczywo 30-50 g

masło 5 g

wędlina 20 g

dodatek/np. ser żółty 15-20 g

warzywa 50 g

herbata 150 ml

Obiad:

zupa 200 ml

wkład mięsny/ryba 50-70 g

ziemniaki 100 g

makaron 80-100 g

ryż 40 g

kasza 40-60 g

surówka 100 g

warzywa 50-70 g

mizeria 120 g

kompot 150 ml

Podwieczorek:

warzywa surowe 20 g

ciasto kruche 100-150 g

naleśnik z nadzieniem 120-150 g

drożdżówka 100 g

owoce 60-100 g

herbata / kisiel 150 ml