

**PRZYKŁADOWA MINIMALNA GRAMATURA POTRAW DIETY PODSTAWOWEJ
DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA KALORYCZNEGO**

- I śniadanie:
 - zupy po 250 g,
 - pieczywo 90 g,
 - masło 15 g,
 - wędliny 70 g,
 - sery białe 70 g,
 - sery żółte 70 g,
 - pasty 70 g,
 - jajko 1 szt.,
 - dżemy, marmolady 60 g,
 - warzywa 80 g,
 - owoce 80 g,
 - kawa 200 ml.

- II śniadanie
 - pieczywo 30 g,
 - masło 5 g,
 - wędlina 30 g,
 - owoc 80 g,
 - jogurt owocowy/naturalny 150 g,
 - kefir 180 g,
 - soku owocowe lub warzywne 200 ml.

- Obiad
 - zupy 300 g,
 - mięso /ryba bez kości 90 g,
 - mięso z kością 120 g,
 - dania bezmięsne 200 g,
 - warzywa (gotowane i surówki) 150 g,
 - kompot 200 ml,
 - owoc 100 g.

- Podwieczorek
 - owoc 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