**GRAMATURA POTRAW I ICH SKŁADOWYCH**

**(gramatura/objętość** gotowego posiłku/potrawy wyporcjowanej , **„na talerzu”** stosownie do rodzaju diet**);**

**dotyczy:**

- I śniadanie,

- II śniadanie,

- Obiad,

- Podwieczorek,

- Kolacja,

- II kolacja

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupa produktów** | | | | **Jednostki** | **Gramatura/Uwagi** |
| Jogurt owocowy  Jogurt wegański | | | | ml  ml | 100  150 *(diety płynne i bogato białkowe)*  *150 (diety wegańskie)* |
| Pudding karmelowy typu alpro | | | | g | 125 *(dieta wegańska)* |
| **Pieczywo :** | | | |  |  |
| Mieszane – zestaw do posiłków śniadaniowych i kolacyjnych | | Chleb pszenno-żytni | | g | 50 |
| Chleb razowy | | g | *40 (diety cukrzycowe)* |
| Chleb bezglutenowy | |  | 100 *(diety bezglutenowe)* |
| Bułka pszenna | | g | 50 |
| Bułka razowa | | g | 50 (diety cukrzycowe) |
| Weka pszenna | | g | 80 (diety niskotłuszczowe, specjalne) |
| cukiernicze - zestaw do posiłków śniadaniowych */poz. 2 dotyczy dodatku świątecznego/* | | 1. Ciasto drożdżowe | | g | 40 |
| 1. Ciasto piaskowe | | g | 60 |
| **Napoje:** | | | | | |
| Kakao z mlekiem | | | | ml | 220 |
| Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym | | | | ml | 220 (dięta wegańska) |
| Kawa zbożowa z mlekiem | | | | ml | 220 |
| Herbata | | | | ml | 220 |
| Woda mineralna | | | | L | 1,5 (diety niskokaloryczne) |
| kompot | | | | ml | 220 |
| **Zupy** | | | | ml | 400 |
| **Dodatki skrobiowe :** | | | | | |
| ziemniaki | pozostałe diety | | | g | 250 |
| cukrzyca | | | g | 150 |
| Ryż/ryż brazowy | pozostałe diety | | | g | 200 |
| cukrzyca | | | g | 150 |
| kasze | pozostałe diety | | | g | 220 |
| cukrzyca | | | g | 150 |
| Makaron/ makaron pełnoziarnisty | pozostałe diety | | | g | 200 |
| cukrzyca | | | g | 150 |
| **Jarzyna do zestawów obiadowych:** | | | | | |
| Gotowana (w diecie cukrzycowej nie uwzględniamy marchewki gotowanej) | pozostałe diety | | | g | 200 |
| cukrzyca | | | g | 300 (2x150) |
| Surówka | | | | g | 200 /sałata zielona – 50/ |
|  | Pozostałe diety | | |
| cukrzyca | | | g | 240 (2x120) /sałata zielona – 50/ |
| **Mięso i ryby w zestawach obiadowych:** | Drobiowe w kawałku | | | g | 80 |
| Schab w kawałku | | | g | 80 |
| Wołowina w kawałku | | | g | 60 |
| Udko | | | Szt. | 1 |
| pulpety | | |  | 100 |
| Budyń mięsny | | |  | 100 |
| Ryba gotowana /duszona bez skóry/ | | |  | 100 |
| Pulpet rybny | | |  | 110 |
| **Sosy :** | | | | ml | 50 |
| Wędliny i mięsa do zestawów śniadaniowych i kolacyjnych | | | | g | 55 |
| Wędliny dodatki w dietach b/ml itp. | | | | g | 35 |
| Bezmięsne wędliny wegetariańskie | | | | g | 60 |
| Sery żółte | | | |  | 60 |
| Pasztet mięsno warzywny | | |  | g | 100 |
| Galaretka drobiowa | | | | g | 120 |
| Serek do chleba śmietankowy | | | | szt. g | 1 (*opakowanie jednostkowe 100g)* |
| Pasztet sojowy z pomidorami typu sante | | | | szt. | *1(opakowanie 124g -dieta wegetariańska i wegańska)* |
|  | | | |  |  |
| **Pasty w zestawach śniadaniowych i kolacyjnych :** | | | | | |
| rybna | | | |  | 110 |
| twarogowa z dodatkiem zieleniny | | | |  | 110 |
| warzywno-mięsna | | | |  | 110 |
| jajeczna | | | |  | 120 |
| wegetariańskie z soczewicy | | | |  | 120 |
|  | | | |  |  |
| **Zestawy do posiłków śniadaniowych i kolacyjnych :** | | | | | |
| dżem niskosłodzony  + ser homogenizowany | | | | g  g | 50  50 |
| **Dodatki warzywne w posiłkach śniadaniowych i kolacyjnych:** | | | | | |
| Pomidor | | | | g | 60 |
| Ogórek kwaszony | | | | g | 70 |
| Sałata zielona | | | | g | 5 |
| Ogórek świeży | | | | g | 70 |
| **Zestawy warzywne w posiłkach śniadaniowych i kolacyjnych:** | | | | | |
| Pomidor +  sałata zielona | | | | g  g | 50  5 |
| Warzywa po grecku | | | | g | 60 |
| Jarzynka gotowana na parze (marchewka; seler; pietruszka) | | | | g | 60 |
| Warzywa na parze ( brokuł; fasolka; kalafior; marchewka | | | | g | 60 |
| Masło | | | | g | 20 |
| Margaryna (opakowanie jednostkowe) | | | | g  g | 10 *(w diecie niskotłuszczowej*)  20 (*pozostałe diety)* |
| Serek wiejski | | | | szt. | 1 *(opakowanie 200g) -dieta łatwostrawna /miękka)* |
| Miód | | | | szt. | 2 (*opakowanie 25g)* |
| Powidło | | | | szt. | *2 (opakowanie 25g ) – jako dodatek* |
|  | | | |  |  |
| **Owoce:** | | | |  |  |
| Jabłko | | | | szt. | 2 (300g) – dieta wegańska |
| Mus jabłkowy | | | | g | **70** |
| mandarynka | | | | szt. | 1 (80-100g) |
| banan | | | | szt. | 130 |
| pomarańcza | | | | szt. | ½ (w pozostałych dietach dodatek świąteczny) |
| arbuz | | | | g | 300 (dieta wegańska ) |
| kiwi | | | | szt. | 1 |
| śliwka | | | | szt. | 2 |
| gruszka | | | | szt. | 1 (dieta wegańska i wegetariańska) |
| brzoskwinia | | | | szt. | 1 |
| Sok pomidorowy | | | | ml | 200 |
| Risotto z warzywami (papryka + cebula) i pieczarkami | | | | g | 400 |
| Ryz z jabłkami | | | | G + szt. | Ryż 200  Jabłko 100  Masło 5  Jogurt naturalny 100 (opakowanie jednostkowe) |
| Makaron z serem | | | | g | Makaron 200  Ser twarogowy 150  Masło 5 |
| Risotto z mięsem, warzywami  + sos pomidorowy | | | | g  ml | 400  50 |
| Pierogi z soczewicą | | | | g | 280 (dieta wegetariańska, wegańska) |
| Masło orzechowe | | | | g | 30 (dieta wegańska) |
| Kanapka (II śniadanie / podwieczorek) | | | | g  g  g  g | 25 pieczywo razowe (diety niskotłuszczowe – pieczywo jasne)  2 masło  0,5 sałata  20 szynka |