

Dzienne racje pokarmowe – dieta podstawowa

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	Ilość produktów
1.	Produkty zbożowe i ziemniaki Pieczywo pszenne i żytnie Mąka, makarony Kasze, ryż, płatki śniadaniowe Ziemniaki	g	300 40 35 350
2.	Warzywa i owoce Warzywa Owoce	g	500 300
3.	Mleko i produkty mleczne Mleko i mleczne napoje fermentowane Sery twarogowe Sery podpuszczkowe	g	450 50 15
4.	Mięso, wędliny, ryby, jaja Mięso, drób (bez kości) Wędliny Ryby Jaja	G szt.	70 25 20 1/2
5.	Tłuszcze Zwierzęce Roślinne	g	30 30
6.	Cukier i słodocze	g	45

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta podstawowa

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2360
Białko	g	75 - 100
Tłuszcze ogółem	g	78,6
Węglowodany	g	350 -410
Wapń	mg	1200
Żelazo	mg	14-16
Cholesterol	mg	<300
Udział energii z białka	%	13
Udział energii z tłuszczu	%	31-32
Udział energii z węglowodanów	%	51-62

Dzienne racje pokarmowe – dieta podstawowa dla dzieci

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	Ilość produktów
1.	Produkty zbożowe i ziemniaki Pieczywo pszenne i żytnie Mąka, makarony Kasze, ryż, płatki śniadaniowe Ziemniaki	g	350 65 60 350
2.	Warzywa i owoce Warzywa Owoce	g	830 480 350
3.	Mleko i produkty mleczne Mleko i mleczne napoje fermentowane Sery twarogowe Sery podpuszczkowe	g	550 60 25
4.	Mięso, wędliny, ryby, jaja Mięso, drób (bez kości) Wędliny Ryby Jaja	G szt.	50 25 15 ½
5.	Tłuszcze Zwierzęce Roślinne	g	28 27
6.	Cukier i słodyczne	g	45

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta podstawowa dla dzieci

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2500-2600
Białko	g	75
Tłuszcze ogółem	g	85-90
Węglowodany	g	360 -370
Wapń	mg	1200
Żelazo	mg	11-14
Cholesterol	mg	<300
Udział energii z białka	%	12
Udział energii z tłuszczu	%	31
Udział energii z węglowodanów	%	57

**Dzienne racje pokarmowe – dieta podstawowa
dla kobiet w ciąży i karmiących**

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	Ilość produktów
1.	Produkty zbożowe i ziemniaki Pieczywo pszenne i żytnie Mąka, makarony Kasze, ryż, płatki śniadaniowe Ziemniaki	g	400 60 50 400
2.	Warzywa i owoce Warzywa Owoce	g	900 550 350
3.	Mleko i produkty mleczne Mleko i mleczne napoje fermentowane Sery twarogowe Sery podpuszczkowe	g	550 75 25
4.	Mięso, wędliny, ryby, jaja Mięso, drób (bez kości) Wędliny Ryby Jaja	G szt.	80 30 20 1/3
5.	Tłuszcze Zwierzęce Roślinne	g	60 30 30
6.	Cukier i słodycze	g	50

**Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta podstawowa
dla kobiet w ciąży i karmiących**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2700-3000
Białko	g	90-95
Tłuszcze ogółem	g	95-105
Węglowodany	g	375 -420
Wapń	mg	1200-2000
Żelazo	mg	15-26
Cholesterol	mg	<300
Udział energii z białka	%	13
Udział energii z tłuszczu	%	31-32
Udział energii z węglowodanów	%	55-56