

Przykładowa minimalna gramatura potraw diety podstawowej dziennego zapotrzebowania kalorycznego

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	Ilość produktów		
1.	I Śniadanie: <ul style="list-style-type: none"> • Zupa mleczna <ul style="list-style-type: none"> - makaron - ryż - kaszka manna - płatki owsiane - lana kluska - budyń • Pieczywo <ul style="list-style-type: none"> - mieszane - pszenne - razowe • Masło 82% tłuszczu • Dodatki do pieczywa <ul style="list-style-type: none"> - wędliny (szynki, kielbasy) - ser biały - sery żółte - sery topione - pasty (rybne, serowe, jajeczne) - kielbasa - parówka na ciepło - jajko - jajecznicza - dżemy, marmolady - pomidor, ogórek - warzywa zielone (sałata, szczypior) - galeta drobiowa - sałatka jarzynowa • Kawa z mlekiem 	g	250		
		g	150		
		g	15		
		g	50		
		g	50		
		g	50		
		g	50		
		g	50		
		g	100		
		szt.	1		
		g	75 – 100		
		g	40		
		g	50		
		g	50		
		g	100-150		
		g	100-150		
		g	250		
		2.	II Śniadanie <ul style="list-style-type: none"> - owoc - jogurt owocowy, naturalny - kefir - soki owocowe lub warzywne - pieczywo chrupkie - wafle 	g	100
				g	150
				g	200
g	200				
g	30				
g	30				
g	30				
3.	I Obiad <ul style="list-style-type: none"> - zupy - ziemniaki - pyzy - ryż, kasza, makaron 	g	300		
		g	350		
		g	200		
		g	200		
	II Danie <ul style="list-style-type: none"> • mięso I gatunku <ul style="list-style-type: none"> - bez kości - w całości (pieczeń, sztuka mięsa) - pojedyncze kawałki (kotlet, sznycle, zrazy) - w rozdrobnionych kawałkach np. gulasz - mielonej masie (klopsiki, pieczeń rzymska) • Mięso z kością • Mięso z drobiu (wyłącznie udka i piersi) • Wątróbka • Filety rybne 	g	100		
		g	120		
		g	80 – 100		
		g	80 – 100		
		g	80 – 100		
		g	80 – 100		

	<ul style="list-style-type: none"> • Dania bezmięsne • Warzywa (gotowane i surówki) • Kompot lub sok • Owoc 	<ul style="list-style-type: none"> g g g g g 	<ul style="list-style-type: none"> 100 150 – 200 150 200 100
4.	<p>Podwieczorek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Owoc • Ciasto • Koktajl – mleczno – owocowy • Galaretki • Budyń, kisiel • Jogurt owocowy, naturalny • Serki homogenizowane 	<ul style="list-style-type: none"> g g g g g g g 	<ul style="list-style-type: none"> 100 100 200 100 200 150 120
5.	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herbata • Pieczywo <ul style="list-style-type: none"> - mieszane - pszenne - razowe • Masło • Dodatki do pieczywa jak w I śniadaniu 	<ul style="list-style-type: none"> g g g 	<ul style="list-style-type: none"> 250 150 15