**GRAMÓWKA** (gotowego posiłku „na talerzu” – śniadanie, II śniadanie, obiad, kolacja)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grupa produktów | Jednostki | Ilość |
| Zupa mleczna  (produkty stałe 30g + mleko) | ml | 300 |
| Płatki kukurydziane + mleko (min. 3,2%) | g | 30 + 250 |
| Kawa zbożowa z mlekiem (kawa produkt suchy– 4g) | ml | 250 |
| Herbata | ml | 250 |
| Kompot owocowy (owoce – min. 50g ) | ml | 250 |
| Woda mineralna | ml | 500 |
| Pieczywo   * Pszenne * Pszenno – żytnie * Razowe * Żytnie * Bułka grahamka/pszenna | g | 120\*  100\*\* |
| Pieczywo cukiernicze | g | 100 |
| Pieczywo chrupkie żytnie lub razowe | g | 30 |
| Masło extra (min. 82%)   * Większość diet\*\*\* * Dieta niskotłuszczowa (w jednostkowych opakowaniach) | g | * 20 * 10 |
| Ser biały twarogowy   * do śniadania (gdzie podawana jest także zupa mleczna) * do kolacji * z dodatkiem dżemu lub miodu * jako dodatek do makaronu na obiad | g | * 70 * 100 * 60 * 100 |
| Serek homogenizowany (w jednostkowych opakowaniach) | g | 120 - 150 |
| Ser żółty   * do śniadania (gdzie podawana jest także zupa mleczna) * do kolacji * dodatek do jajka lub wędliny | g | * 60 * 60 * 30 |
| Ser topiony   * do śniadania (gdzie podawana jest także zupa mleczna) * dodatek do wędliny (w jednostkowych opakowaniach) | g | * 50 * 25 |
| Serek fromage | g | 50 |
| Serek śniadaniowy/ kanapkowy | g | 80 |
| Pasty   * jajeczne * mięsne * rybne * twarogowe * warzywne | g | 100 |
| Wędlina wysokogatunkowa   * do śniadania * do śniadania łącznie z jajkiem lub serem * do kolacji | g | * 60 * 30 * 60 |
| Pasztet pieczony | g | 70 |
| Paszteciki drobiowe (w jednorazowych opakowaniach) | g | 75 |
| Parówki/ frankfurterki (minimum 90% mięsa) | szt. | 2 |
| Jajko gotowane | szt. | 1 (50-55g) |
| Dżem, powidła   * jako dodatek do sera | g | 80  30 |
| Miód naturalny (opakowanie jednorazowe) | g | 50 |
| Chrzan, ketchup, musztarda | g | 30 |
| Warzywa np.   * pomidory * ogórek świeży * papryka świeża czerwona * sałata zielona * rzodkiewka * ogórek kiszony * papryka konserwowa | g | * 70 * 70 * 70 * 20 * 50 * 70 * 70 |
| Sałatka jarzynowa | g | 120 |
| Owoce   * jabłka * banany * pomarańcze * mandarynki * kiwi * śliwki   Owoce sezonowe:   * brzoskwinie * nektarynki * czereśnie * morela | g | * 150g * 1 szt. (ok 150g) * 1 szt. (ok 240g) * 2 szt. (ok 150g) * 1 szt. (80 -100g) * 3 szt. (ok. 150g) * 150g * 150g * 80g * 3 szt. (ok. 150g) |
| Sok owocowy 100% (bez cukru) | ml | 200 |
| Koktajl owocowy (owoce: maliny, truskawki, jagody – 50g + kefir) | ml | 200 |
| Jogurt owocowy/jogurt naturalny (min. 2%) | ml | 150 -160 |
| Biszkopty / herbatniki | g | 30 |
| Zupa | ml | 400 |
| Ziemniaki | g | 250 |
| Kasza   * gryczana * perłowa * krakowska * jęczmienna | g | 250 |
| Ryż biały   * z jabłkiem (ryż 250g + mus 150g) * z sosem mięsno – warzywnym (ryż 250g + sos 150ml: w tym mięso – 60g  i warzywa – 60g) * Risotto | g | * 400 * 400 * 400 |
| Mus jabłkowy do ryżu | g | 150 |
| Makaron pszenny/pełnoziarnisty | g | 250 |
| Sosy do mięs | ml | 150 |
| Mięso   * kotlet schabowy (mięso – 90g, panierka – 10g) * Kotlet mielony * Zrazy * Schab pieczony * Bitka * Pulpet * Pieczeń wołowa * Rolada * Gulasz mięsny * Wątróbka | g | * 100 * 100 * 80 * 80 * 80 * 80 * 80 * 100 * 100 * 100 |
| Drób   * Filet z kurczaka * Rolada drobiowa * Udko z kurczaka * Potrawka drobiowa * Bitka drobiowa * Pulpet drobiowy * Filet z indyka | g | * 100 * 100 * 100 * 80 * 80 * 80 * 100 |
| Ryby ( filety bez ości) | g | 100 |
| Surówki | g | 150 |
| Warzywa gotowane   * Brokuł * Kalafior * Fasolka szparagowa * Szpinak * Bukiet warzyw * Kapusta zasmażana * Buraczki gotowane * Marchew gotowana | g | 200 |
| Mizeria ze śmietaną lub jogurtem (ogórek 130g + 50g śmietana/jogurt) | g | 180 |
| Sałata zielona z jogurtem lub kefirem (sałata 80g+ 50g jogurt/kefir) | g | 130 |
| Makaron pszenny/ pełnoziarnisty z mięsem i warzywami (makaron - 250g + sos 150g: w tym mięso 60g i warzywa 60g) | g | 400 |
| Makaron pszenny/ pełnoziarnisty z serem białym (makaron – 250g + ser biały 100g) | g | 350 |
| Makaron pszenny/ pełnoziarnisty z owocami i serem białym (makaron – 250g + owoce – 100g+ twaróg – 70g) | g | 420 |
| Łazanki z mięsem i kapustą | g | 400 |
| Gołąbki z mięsem i ryżem | g | 2 szt. (po 200g) |
| Fasolka po bretońsku | g | 350 |
| Bigos (jako dodatek do drugiego dania) | g | 250 |
| Leczo z cukinii z mięsem (jako dodatek do drugiego dania) | g | 250 |
| Naleśniki | g | 300 |
| Racuchy z jabłkiem | g | 300 |
| Pierogi   * Ruskie * Z mięsem * Z serem na słodko | g | 350 |
| Knedle z owocami | g | 350 |
| Kluski śląskie | g | 250 |
| Kluski leniwe | g | 250 |
| Kopytka | g | 250 |
| Inne po uzgodnieniu ze Specjalistą ds. żywienia | | |

\*dotyczy diety: podstawowej, łatwostrawnej oraz diet specjalnych według zaleceń lekarza

\*\*dotyczy pozostałych diet

\*\*\*większość diet – diety w których nie ma wskazań do ograniczenia względem tłuszczów