

**Zestawienie gramatur i pojemności grup potraw, potraw
i produktów do zastosowania w jadłospisie.**

Rodzaj potrawy/produktu	Wielkość gotowej porcji	Istotny składnik (waga po obróbce termicznej)
Zupy mleczne i obiadowe	350 ml	
Zupy miksowane na obiad z mięsem	350 ml	W tym 80 g mięsa drobiowego gotowanego
Zupy miksowane na kolację i śniadanie	350 ml	W tym 1 jajko + 10g masła
Kleik na wodzie	350 ml	
Wszystkie napoje	200 ml	
Surówki i sałatki obiadowe	130-150 g	
Ziemniaki	200 g	
Ryż z warzywami	180 g	
Kasza jęczmienna	210 g	
Mięsa bez sosu (kotlet mielony, kotlet drobiowy, filet w ziołach)	95 - 100 g	
Kurczak pieczony, kurczak gotowany, udziec pieczony	120 g	
Mięsa w sosie (potrawka, gulasz, filet z indyka w sosie, zraz w sosie, pulpet w sosie)	130-140 g	W tym 80 g mięsa
Mięso mielone	80 g	
Sosy	80 g	
Ryba smażona	90-100 g	
Ryba duszona w jarzynach i sosie	120 g	W tym 80g ryby
Wątróbka drobiowa duszona w jarzynach i sosie	200 g	W tym 120g wątróbki
Risotto z pieczarkami i mięsem	300 g	W tym 40g mięsa, 40g pieczarek
Risotto z mięsem	280 g	W tym 40g mięsa
Makaron z mięsem i warzywami	300 g	W tym 80g mięsa
Makaron z serem	250 g	W tym 100g sera białego
Makaron z jabłkami	320 g	
Łazanki z kapustą	320 g	
Ryż z jabłkami	350 g	
Pasta z ryby wędzonej	90 g	W tym 70g ryby
Pasta z jaj	90 g	W tym 70g jaja
Pasta z mięsem i warzywami	60 g	W tym 50g mięsa
Kisiel, budyń	200 ml	
Owoce	200 g	
Jogurt naturalny	150 g	
Jogurt owocowy	150 g	
Kefir	150-200 g	