

WYMAGANE NORMY GRAMOWE WYŻYWIENIA

ZUPA	0,5L
ZIEMNIAKI	400G
MASŁO	20G
RYŻ, KASZA	250G
MAKARONY	250G
PYZY, PIEROGI	300G
KLUSKI	300G
SER BIAŁY	100G
SER ŻÓŁTY	60G
SER TOPIONY	50G
WĘDLINY RÓŻNE	60G
JAJKO	1SZT
KONSERWY RYBNE	100G
RYBY WĘDZONE	100G
SURÓWKI	150G
MIĘSO Z KOŚCIĄ (KURCZAK, ŻEBERKA)	150G
MIĘSO B/KOŚCI	100G
FILETY Z RYBY	100G
KAWA	0,5L
HERBATA	0,5L
MLEKO KAKAO	0,5L
DŻEM	50G
POMIDOR	1SZT.
MIÓD	50G
KASZANKA	150G
WĄTROBIANKA, SALCESON	60G
SZYNKA	40G
SMALEC	20G
OWOCE (NP. JABŁKO, GRUSZKA)	1SZT
OWOCE (NP. JAGODY, CZEREŚNIE, TRUSKAWKI)	100G
DESERY (BUDYŃ, KISIEL, JOGURT NIE MNIEJ NIŻ	150G
CIASTO - 100G LUB PĄCZEK, DROŻDŻÓWKA	1SZT.
SAŁATKI - GALARETY	150G
KOMPOT	200ML
PIECZYWO PSZENNE, ŻYTNIE, MIESZANE	120G