

GRAMATURA POTRAW

wyszczególnienie	gramatura g/ml	ilość
<i>ciasto</i>	60 g	
<i>deser mleczno-owocowy</i>	100 g	
<i>dżem/miód</i>	10 g	
<i>gołąbki</i>	180 g	
<i>gulasz wieprzowy/wołowy/drobiowy</i>	90 g	
<i>herbata</i>	200 ml	
<i>jajecznica/jajko sadzone/omlet</i>	40 g	
<i>jajko gotowane</i>	60 g	
<i>kakao/kawa</i>	200 ml	
<i>kasza</i>	100 g	
<i>kisiel/budyń/galaretka</i>	100 g	
<i>kluski śląskie</i>	180 g	
<i>kompot/lemoniada</i>	200 ml	
<i>kopytka</i>	180 g	
<i>krokiety z serem</i>	180 g	1 szt
<i>leczo</i>	200 g	
<i>łazanki z kapustą</i>	200 g	
<i>makaron z serem</i>	200 g	
<i>masło</i>	8 g	
<i>mięso pieczone</i>	20 g	
<i>naleśniki z serem</i>	180 g	2 szt
<i>owoc/warzywo</i>		1 szt
<i>pasty</i>	40 g	
<i>pieczywo</i>	50g	
<i>pierogi leniwe</i>	180 g	
<i>pierogi ruskie</i>	160 g	4 szt
<i>placki ziemniaczane</i>	180 g	2 szt
<i>porcja mięsa</i>	70 g	
<i>porcja ryby</i>	70 g	
<i>potrawka drobiowa</i>	90 g	
<i>racuchy</i>	180 g	2 szt
<i>risotto z warzywami</i>	200 g	
<i>ryż biały/paraboliczny</i>	100 g	
<i>ser żółty</i>	20 g	
<i>sok wyciskany/koktail</i>	200 ml	
<i>spaghetti</i>	200 g	
<i>surówki</i>	60 g	
<i>twarożek</i>	20 g	
<i>warzywa (gotowane)</i>	40 g	
<i>warzywa (surowe)</i>	40 g	
<i>ziemniaki</i>	100 g	
<i>zupa mleczna</i>	150 ml	