

GRAMATURA POSILKÓW NA 2018 R.

Lp	Nazwa produktu	Ilość w gramach/ osobę/ 1 posiłek
1.	pieczywo mieszane	200
2.	mleko	300
3.	wędlina	50
4.	Kiełbasa/ parówka	100
5.	Twarogi i sery	55
6.	ryby	50
7.	dżem, miód	30
8.	Warzywa i owoce	300
9.	sałatki - kolacje	250
10.	zupy - obiad	300
11.	ziemniaki	310
12.	kasze- obiad	150
13.	mięso	150
14.	ryby-obiad	100
15.	surówki	300
16.	ryż, makaron	150
17.	naleśniki	3-4 szt/os (ok 350g)
18.	pierogi	350-400
19.	zapiekanki	350-400
20.	masło, margaryna	40
21.	śmietana	30
22.	jogurt	150
23.	jaja	2-3 sztuki
24.	cukier	40
25.	Słodycze, ciasto	100

Ustalono korzystając z tabel opracowanych przez Instytut Żywności i Żywienia im.prof. dr med. A. Szczygła zawartych w „Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia” pod red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, 2008r. oraz „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja” pod red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, 2012r. oraz załącznika do Zarządzenia Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 24.06.1974 w sprawie ustalania racji pokarmowych w całodziennym wyżywieniu określonych grup ludności (Dz. Urz. MZiOS nr 16 z 1974r. poz. 69)