

**Gramatura brutto: owoce – 200g ogółem, warzywa – min. 300g; ziemniaki: do 150g; pieczywo: 50g; mąka: 40g; makaron: do 40g; kasze, ryże – do 40g; płatki śniadaniowe suche: 20g; mleko: 180-200ml; sery twarogowe: 35g; sery podpuszczkowe: 20g; mięso: kurczak-indyk 80-100g, łopatka, karkówka wieprzowa 100g, szynka wieprzowa 80g, mięso do zupy: 20g; wędlina: 10-20g; ryby: 75-80g; jajko: 50g; śmietana 18%: 15g; masło: 5-8g; cukier: 5-10g, olej: 5-7g; sól: 1,9g; warzywa strączkowe suche: 5g**

***Do przyprawiania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, gałka muszkatołowa, imbir, oregano, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, kurkuma, kminek, lubczyk, cebula prażona, sól morska.***