

## 8. Zupy, potrawy złożone, dania główne i kanapki nadziewane

Kategoria 8: Zupy, dania złożone, dania główne i kanapki nadziewane					
Podkategoria A: Zupy: wszystkie rodzaje zup i bulionów zawierające co najmniej jeden z następujących elementów: owoce, warzywa, zboża, mięso, ryby, mlek lub dowolną kombinację tych składników w ilości co najmniej 30% na porcję (obliczone jako świeży ekwiwalent). Wartości progowe odnoszą się do żywności po dodaniu płynu, gotowej do spożycia, przygotowanej zgodnie z instrukcją producenta.					
Przykłady	Wartość kaloryczna (kcal/100g lub 100ml)	Sód (mg/100g lub 100ml)	Tłuszcze nasycone (g/100g lub 100ml)	Cukry ogółem (g/100g lub 100ml)	Składniki, których obecność należy promować
Zupa pomidorowa w puszcze, zupa warzywna typu instant, zupa gotowa w torebkach	≤ 85	≤ 315	≤ 1,5	≤ 6,75	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa, zboża, mięso ryby, mleko)
Podkategoria B: Potrawy złożone, dania główne i kanapki nadziewane: wszystkie rodzaje potraw i kanapek zawierające co najmniej 2 z następujących elementów: 30g owoców, warzyw, zbóż, mięsa, ryb, mleka lub dowolnej kombinacji tych składników (obliczone jako świeży ekwiwalent) na porcję. (Wartości progowe odnoszą się do żywności po dodaniu płynu, gotowej do spożycia, przygotowanej zgodnie z instrukcją producenta).					
Salatka makaronowa z warzywami, kluski z sosem, pizza, zapiekana kanapka croque-monsieur, moussaka, naleśniki z farszem	≤ 213	≤ 400mg	≤ 5	≤ 7,5	Substancje odżywcze dostarczane przez składniki (owoce i/lub warzywa, zboża, mięso ryby, mleko)