

Množství pokrmů

Informace dle §9a odst. 1 písm. c) Zákona č. 110/1997 Sb.

Pokrm	Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie			
	15+, dospělí	11-14 let	7-10 let	3-6 let
I. Přesnídávky, svačiny				
Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo)	2 ks	2 ks	2 ks	1 ks
Chléb, veka (krájené pečivo)	100 g	100 g	100 g	50 g
Pomazánky, ochucené máslo	40 g	40 g	40 g	25 g
Máslo, margarín	25 g	25 g	25 g	15 g
Zelenina, ovoce	50 g	50 g	50 g	30 g
Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt	100 g / 1 ks	100 g / 1 ks	100 g / 1 ks	100 g / 1 ks
Piškoty, cereálie	40 g	40 g	40 g	30 g
Nápoje ke svačinám	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
II. Polévky				
Polévka	300 ml	220 ml	180 ml	150 ml
Opečené pečivo, krutony do polévky	10 g	8 g	6 g	5 g
III. Hlavní jídla				
Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené	60 g	42 g	36 g	30 g
Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené	60 g	42 g	36 g	30 g
Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)	120 g	90 g	70 g	60 g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený	100 g	80 g	60 g	50 g
Smažený karbanátek	120 g	100 g	80 g	70 g
Guláš (maso + omáčka)	60+250 g	42+200 g	36+180 g	30+60 g
Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem	100 g	100 g	75 g	60 g
Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)	5 ks	4ks	3ks	2 ks
Kuře pečené (stehno)	160 g	130 g	100 g	80 g
Kuře na paprice (bez kosti)	60 g	42 g	36 g	30 g
Květák smažený	150 g	120 g	100 g	100 g
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové	280 g	250 g	220 g	140 g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	300 g	280 g	200 g	175 g
Čočka na kyselo	250 g	220 g	180 g	150 g
Fazolový guláš, mexické fazole	300 g	300 g	260 g	175 g
Bramborový guláš	300 g	300 g	260 g	150 g
Halušky s uzeným masem	250 g	210 g	180 g	150 g
Vejsce	1,5 ks	1 ks	1 ks	1 ks
Párek, klobása (á 50 g)	2 ks	1,5 ks	1 ks	1 ks
IV. Sladká jídla				

Žemlovka	300 g	220 g	180 g	150 g
Buchty plněné	280 g	230 g	200 g	150 g
Dukátové buchtičky + krém	170 + 200 g	120 + 200 g	100 + 180 g	85 + 100 g
Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)	250 g	220 g	180 g	125 g
- posyp	45 g	30 g	20 g	20 g
- máslo	20 g	10 g	10 g	10 g
Těstoviny na sladko	250 g	200 g	180 g	150 g
- posyp	45 g	30 g	20 g	20 g
- máslo	20 g	10 g	10 g	10 g
Krupicová kaše	300 g	300 g	270 g	200 g
- posyp	40 g	30 g	20 g	18 g
- máslo	15 g	12 g	10 g	8 g

V. Přílohy

Omáčka	250 g	200 g	150 g	100 g
Šťáva k masu	50 g	50 g	30 g	25 g
Zelenina vařená, dušená	150 g	120 g	90 g	75 g
Brambory vařené, bramborová kaše	250 g	200 g	180 g	125 g
Bramborový salát	280 g	250 g	200 g	150 g
Rýže dušená	250 g	140 g	100 g	80 g
Těstoviny vařené	250 g	160 g	120 g	100 g
Knedlíky houskové	160 g	140 g	100 g	80 g
Knedlíky bramborové	200 g	160 g	120 g	100 g
Pečivo kusové – rohlík, pleťynka (1 kus cca 50 g)	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks
Pečivo krájené – chléb, bageta, veka	100 g	70 g	60 g	50 g
Strouhaný sýr	15 g	10 g	10 g	8 g

VI. Moučníky, saláty, nápoje

Salát zeleninový, kompot	80 g	80 g	70 g	60 g
Zeleninová obloha	50 g	40 g	30 g	25 g
Dressing, studená omáčka	50 g	40 g	30 g	25 g
Okurek sterilovaný	2 ks	1 ks	1 ks	1 ks
Tvarohový krém, jogurt, puding, ovocná přesnídávka	100 g / 1 ks	100 g / 1 ks	90 g / 1 ks	90 g / 1 ks
Nápoj	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml

VII. Ostatní

Nový řádek = klávesa TAB vposlední buňce

