

# 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
<b>I. Přesnídávky, svačiny</b>				
Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo)	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks
Chléb, veka (krájené pečivo)	100 g	70 g	60 g	50 g
Pomazánky, ochucené máslo	50 g	40 g	30 g	25 g
Máslo, margarín	30 g	25 g	20 g	15 g
Zelenina, ovoce	60 g	50 g	40 g	30 g
Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks
Piškoty, cereálie	60 g	50 g	40 g	30 g
Nápoje ke svačinám	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
<b>II. Polévky</b>				
Polévka	300 ml	220 ml	180 ml	150 ml
Opečené pečivo, krutony do polévky	10 g	8 g	6 g	5 g
<b>III. Hlavní jídla</b>				
Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené	60 g	45 g	35 g	30 g
Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené	65 g	50 g	40 g	35 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	140 g	110 g	80 g	70 g
Guláš (maso + omáčka)	60+120 g	42+84 g	36+72 g	30+60 g
Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem	120 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)	80 g	60 g	50 g	40 g
Květák smažený	200 g	150 g	120 g	100 g
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové	280 g	245 g	170 g	140 g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	350 g	260 g	190 g	175 g
Čočka na kyselo	250 g	210 g	180 g	150 g
Fazolový guláš, mexické fazole	350 g	260 g	190 g	175 g
Bramborový guláš	300 g	230 g	170 g	150 g
Halušky s uzeným masem	250 g	210 g	180 g	150 g
Vejde	2 ks	1,5 ks	1 ks	1 ks
Párek, klobása (á 50 g)	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks

<b>IV. Sladká jídla</b>				
<b>Žemlovka</b>	300 g	230 g	170 g	150 g
<b>Buchty plněné</b>	300 g	230 g	170 g	150 g
<b>Dukátové buchtičky + krém</b>	170 + 200 g	120 + 140 g	100 + 120 g	85 + 100 g
<b>Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)</b>	250 g	220 g	180 g	125 g
- posyp	75 g	60 g	45 g	40 g
- máslo	25 g	20 g	15 g	12 g
<b>Těstoviny na sladko</b>	300 g	230 g	170 g	150 g
- posyp	45 g	40 g	30 g	23 g
- máslo	25 g	20 g	15 g	12 g
<b>Krupicová kaše</b>	340 g	250 g	180 g	170 g
- posyp	25 g	22 g	20 g	18 g
- máslo	15 g	12 g	10 g	8 g
<b>V. Přílohy</b>				
<b>Omáčka</b>	150 g	120 g	90 g	75 g
<b>Šťáva k masu</b>	50 g	50 g	30 g	25 g
<b>Zelenina vařená, dušená</b>	150 g	120 g	90 g	75 g
<b>Brambory vařené, bramborová kaše</b>	250 g	200 g	150 g	125 g
<b>Bramborový salát</b>	300 g	250 g	200 g	150 g
<b>Rýže dušená</b>	160 g	140 g	100 g	80 g
<b>Těstoviny vařené</b>	200 g	160 g	120 g	100 g
<b>Knedlíky houskové</b>	160 g	140 g	100 g	80 g
<b>Knedlíky bramborové</b>	200 g	160 g	120 g	100 g
<b>Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)</b>	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks
<b>Pečivo krájené – chléb, bageta, veka</b>	100 g	70 g	60 g	50 g
<b>Strouhaný sýr</b>	15 g	13 g	10 g	8 g
<b>VI. Moučníky, saláty, nápoje</b>				
<b>Salát zeleninový, kompot</b>	120 g	100 g	70 g	60 g
<b>Zeleninová obloha</b>	50 g	40 g	30 g	25 g
<b>Dressing, studená omáčka</b>	50 g	40 g	30 g	25 g
<b>Okurek sterilovaný</b>	2 ks	1 ks	1 ks	1 ks
<b>Tvarohový krém, jogurt, puding, ovocná přesnídávka</b>	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks
<b>Nápoj</b>	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml

VII. Ostatní


Nový řádek = klávesa TAB v poslední buňce