

# 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)			1 ks	1 ks
Chléb, veka (krájené pečivo)			60 g	50 g
Pomazánky, ochucené máslo			25 g	20 g
Máslo, margarín			15 g	10 g
Zelenina, ovoce			100 g	90 g
Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt			90 g / 1 ks	80 g / 1 ks
Piškoty, cereálie			40 g	30 g
Nápoje ke svačinám			200 ml	200 ml
<b>II. Polévky</b>				
Polévka	300 ml		180 ml	150 ml
Opečené pečivo, krutony do polévky	10 g		2,5 g	2 g
<b>III. Hlavní jídla</b>				
Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené	66 g		40 g	33 g
Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené	66 g		40 g	33 g
Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)	120 g		70 g	60 g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený	120 g		60 g	50 g
Smažený karbanátek	120 g		80 g	70 g
Guláš (maso + omáčka)	66+150 g		40+100 g	33+60 g
Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem	120 g		60 g	50 g
Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)	4 ks		2,5ks	2 ks
Kuře pečené (stehno)	175 g		40 g	33 g
Kuře na paprice (bez kosti)	80 g		40 g	33 g
Květák smažený	200 g		120 g	100 g
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové	400 g		220 g	200 g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	400 g		220 g	200 g
Čočka na kyselo	250 g		180 g	150 g
Fazolový guláš, mexické fazole	350 g		190 g	175 g
Bramborový guláš	300 g		170 g	150 g
Halušky s uzeným masem	250 g		180 g	150 g
Vejte	1 ks		0,5 ks	0,5 ks
Párek, klobása (á 50 g)	2 ks		1 ks	1 ks
Šunka	80 g		40 g	40 g
Mozajková roláda	90 g		50 g	45 g

<b>IV. Sladká jídla</b>				
<b>Žemlovka</b>	300 g		170 g	150 g
<b>Buchty plněné</b>	300 g		170 g	150 g
<b>Dukátové buchtičky + krém</b>	170 + 200 g		100 + 120 g	85 + 100 g
<b>Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)</b>	250 g		180 g	125 g
- posyp	75 g		45 g	40 g
- máslo	25 g		15 g	12 g
<b>Těstoviny na sladko</b>	300 g		170 g	150 g
- posyp	45 g		30 g	23 g
- máslo	25 g		12 g	10 g
<b>Krupicová kaše</b>	340 g		180 g	170 g
- posyp	20 g		20 g	10 g
- máslo	15 g		10 g	10 g
<b>V. Přílohy</b>				
<b>Omáčka</b>	150 g		90 g	75 g
<b>Šťáva k masu</b>	50 g		30 g	25 g
<b>Zelenina vařená, dušená</b>	150 g		90 g	75 g
<b>Brambory vařené, bramborová kaše</b>	200 g		150 g	125 g
<b>Bramborový salát</b>	300 g		200 g	150 g
<b>Rýže dušená</b>	150 g		100 g	80 g
<b>Těstoviny vařené</b>	200 g		120 g	100 g
<b>Knedlíky houskové</b>	160 g		100 g	80 g
<b>Knedlíky bramborové</b>	200 g		120 g	100 g
<b>Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)</b>	2 ks		1 ks	1 ks
<b>Pečivo krájené – chléb, bageta, veka</b>	100 g		60 g	50 g
<b>Strouhaný sýr</b>	20 g		11 g	10 g
<b>VI. Moučníky, saláty, nápoje</b>				
<b>Salát zeleninový, kompot</b>	120 g		70 g	60 g
<b>Zeleninová obloha</b>	100 g		50 g	40 g
<b>Okurek sterilovaný</b>	1 ks		0,5 ks	0,5 ks
<b>Tvarohový krém, jogurt, puding, ovocná přesnídávka</b>			90 g / 1 ks	80 g / 1 ks
<b>Nápoj</b>	200 ml		200 ml	200 ml

Nový řádek = klávesa TAB v poslední buňce