

Množství pokrmů

Informace dle zákona č. 110/1997 Sb., § 9a

Průměrná hmotnost 1 porce druhů jídel připravovaných ve školní jídelně pro děti MŠ, ZŠ (I.+II.stupně) a dospělé strážníky

Hmotnost jedné porce.

Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie

Pokrm		3-6 let	7-10 let	11-14	15+, dospělí
I. Přesnídávky , svačiny					
Pečivo běžné, sladké, moučníky		1ks	1ks	1ks	2ks
Chléb, veka		50g	60g	75g	100g
Pomazánky, ochucené máslo		25g			
Máslo, Flóra, Rama, Perla		15g			
Ovoce, zelenina		30g			
Přesnídávka, pudink, jogurt, šlehaný tvaroh		125g/1ks	125g/1ks	125g/1ks	125g/1ks
Piškoty, cereálie , müsli		30g			
Nápoje ke svačinám		200ml	200ml	200ml	200ml
II. Polévky					
Polévka		150ml	180ml	220ml	300 ml
Opečené pečivo, krutóny do polévky		5g	6g	7g	8g
III. Hlavní jídla					
Hovězí maso v syrovém stavu		50g	60g	80g	100g
Vepřové maso - v syrovém stavu		50g	60g	80g	100g
Kuřecí maso - v syrovém stavu		50g	60g	80g	100g
Kuřecí stehno – dle váhy		1ks	1ks	1ks	1ks
Krůtí maso - v syrovém stavu		50g	60g	80g	100g
Králičí maso - v syrovém stavu		50g	60g	80g	100g
Rybí filé, hejk, tilápie, pangas – v syrovém stavu		50g	60g	80g	100g
Mletá masa - v syrovém stavu		70g	80g	100g	120g
Vepřenky, karbanátek,čevabčiči,sekaná		70g	80g	100g	120g

Průměrné ztráty hmotnosti potravin tepelnou úpravou

Hovězí maso: vařené ,dušené ,pečené	30-40%
Vepřové maso: vařené ,dušené ,pečené	25-35%
Kuřecí maso vařené: vařené ,dušené ,pečené	25-35%
Ryby	35-40%

IV. Přílohy					
Brambory		125g	150g	200g	250g
Bramborová kaše		125g	150g	200g	250g
Bramborový salát		130g	160g	200g	250g

Šťouchané brambory		125g	150g	200g	250g
Rýže, bulgur , kuskus, Qinea		100g	120g	150g	200g
Těstoviny		100g	120g	150g	200g
Špagety		100g	120g	150g	200g
Jáhly		100g	120g	150g	200g
Knedlíky – bramborové		2-3ks	3ks	4-5ks	6-7ks
Knedlíky – houskové		2ks	2-3ks	4ks	5-6ks
Knedlíky – kynuté		1-2ks	1-2ks	2-3ks	4-5ks
Vejce		0,5ks	1ks	1ks	2ks
Zapečené těstoviny		170g	190g	250g	350g
Rizoto		170g	190g	250g	350g
Fazolový guláš – Mexické fazole		170g	190g	250g	350g
Bramborový guláš		150g	180g	230g	300g
Halušky se zelím a masem		150g	180g	210g	300g
Omáčka		75ml	100ml	130ml	150ml
Šťáva k masu		25ml	30ml	40ml	50ml
Zelenina míchaná vařená, dušená		70g	90g	120g	150g
Zelí vařené, dušené		63g	88g	100g	126g
Mrkev, hrášek, fazolky vařené, dušené		63g	88g	100g	126g
Špenát		60g	84g	99g	120g
Pečivo kusové (1ks cca 40g)		1ks	1ks	1-2ks	2ks
Pečivo krájené (chléb, bageta, veka)		50g	60g	70g	100g

V. Moučníky,saláty,oblohy					
Salát zeleninový, kompot		60g	84g	100g	120g
Zeleninová obloha		25g	35g	45g	55g
Zelenina, ovoce syrové		30g	42g	50g	60g
Okurka sterilovaná		25g	35g	45g	55g
Dressing, studená omáčka		25g	35g	45g	55g
Tvarohový krém, jogurt, pudink, přesnídávka		100g	140g	160g	200g
Nápoj (džus, mléko, čaj, voda, voda se šťávou)		200ml	200ml	200ml	250ml
Těstovinový salát		150g	180g	220g	300g

VI. Jídla					
Čočka na kyselo		125g	160g	180g	200g
Hrachová kaše		120-150g	160-180g	180-210g	200-240g
Žemlovka		160g	190g	220g	300g
Nudle s mákem		150-190g	210-230g	240-270g	280-300g
Dukátové buchtíčky s krémem		85+100g	100+120g	120+140g	170+200g
Krupicová a ovesná kaše + posyp		178g	182g	250g	340g
Těstoviny na sladko		150g	170g	230g	300g
Obalovaný květák		100g	120g	150g	200g
Rybí prsty		2ks	2ks	3ks	4ks