

# Množství pokrmů

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
<b>I. Přesnídávky , svačiny</b>				
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
<b>II. Polévky</b>				
Polévka	150ml	180ml	220ml	300 ml
Opečené pečivo, krutóny do polévky	5g	6g	7g	8g
<b>III. Hlavní jídla</b>				
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, tilapie, 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%

<b>IV. Přílohy</b>				
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

<b>V. Moučníky,saláty,oblohy</b>				
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

<b>VI. Jídla</b>				
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 buchtičky 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