

# 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	
<b>I. Přesnídávky, svačiny</b>				
<b>Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo)</b>	2 ks	2 ks	1 ks	
<b>Chléb, veka (krájené pečivo)</b>	100 g	70 g	60 g	
<b>Pomazánky, ochucené máslo</b>	50 g	40 g	30 g	
<b>Máslo, margarín</b>	30 g	25 g	20 g	
<b>Zelenina, ovoce</b>	60 g	50 g	40 g	
<b>Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt</b>	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	
<b>Piškoty, cereálie</b>	60 g	50 g	40 g	
<b>II. Polévky</b>				
<b>Polévka</b>	300 ml	220 ml	180 ml	
<b>Opečené pečivo, krutony do polévky</b>	10 g	8 g	6 g	
<b>III. Hlavní jídla</b>				
<b>Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené</b>	60 g	45 g	35 g	
<b>Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené</b>	65 g	50 g	40 g	
<b>Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)</b>	120 g	90 g	70 g	
<b>Sekaná pečeně, karbanátek pečený</b>	100 g	80 g	60 g	
<b>Smažený karbanátek</b>	140 g	110 g	80 g	
<b>Guláš (maso + omáčka)</b>	60+120 g	42+84 g	36+72 g	
<b>Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem</b>	120 g	100 g	75 g	
<b>Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)</b>	5 ks	4ks	3ks	
<b>Kuře pečené (stehno)</b>	160 g	130 g	100 g	
<b>Kuře na paprice (bez kosti)</b>	80 g	60 g	50 g	
<b>Květák smažený</b>	200 g	150 g	120 g	
<b>Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové</b>	280 g	245 g	170 g	
<b>Zapečené těstoviny, zapečené brambory</b>	350 g	260 g	190 g	
<b>Čočka na kyselo</b>	250 g	210 g	180 g	
<b>Fazolový guláš, mexické fazole</b>	350 g	260 g	190 g	
<b>Bramborový guláš</b>	300 g	230 g	170 g	
<b>Halušky s uzeným masem</b>	250 g	210 g	180 g	
<b>Vejce</b>	2 ks	1,5 ks	1 ks	
<b>Párek, klobása (á 50 g)</b>	2 ks	2 ks	1 ks	

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

VII. Ostatní				

Nový řádek = klávesa TAB v poslední buňce