

Skutečná váha hotových jídel dle normy od 1.9.2014

Druh připravovaného jídla	Kategorie strávníků				
	Děti do 6 let	Děti od 6 let Žáci 7- 10 let	Žáci 11-14 let	Žáci od 15 let	Dospělí
Hlavní jídla					
Hovězí maso přírodní	30g	36g	42g	48g	60g
Hovězí maso vařené	29g	34,8g	40,6g	46,4g	58g
Hovězí pečeně plněná	37g	45g	52g	60g	75g
Vepřové dušené	31g	37,2g	43,4g	49,6g	62g
Vepřové pečené	31g	37,2g	43,4g	49,6g	62g
Smažený vepřový řízek	60g	72g	84g	96g	120g
Uzené maso vařené	36g	43,2g	50,4g	57,6g	72g
Guláše – maso+omáčka	30g+60g	36g+72g	42g+84g	48g+96g	60g+120g
Sekaná pečeně	50g	60g	70g	80g	100g
Smažený karbenátek	70g	84g	98g	112g	140g
Pečený karbenátek	50g	60g	70g	80g	100g
Masové koule á 50g	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Holandský řízek	55g	66g	77g	88g	110g
Sekaná zahradnická	65g	78g	91g	104g	130g
Čevabčiči (2ks)	50g	60g	70g	80g	100g
Haše	55g	66g	77g	88g	110g
Vepřenky	50g	60g	70g	80g	100g
Boloňská směs mleté maso + omáčka	30g+60g	36g+72g	42g+84g	48g+96g	60g+120g
Játra dušená	32g	38,4g	44,8g	51,2g	64g
Rybí filé smažené	60g	72g	84g	96g	120g

Rybí filé pečené	49g	58,8g	68,6g	78,4g	98g
Rybí filé zapečené se sýrem	50g	60g	70g	80g	100g
Rybí špíz 100g/150g za syrova	½ 150g	1x100g	1x100g	1x100g	1x150g
Rybí prsty smažené (á30g)	2ks	3ks	3ks	4ks	4ks
Kuře pečené (stehno)	80g	96g	112g	128g	160g
Kuře na paprice bez kosti	40g	48g	56g	64g	80g
Kuřecí plátek zapečený se sýrem	45g	54g	63g	72g	90g
Krůtí kostky	37,5g	45g	52,5g	60g	75g
Kuřecí čína (váha masa)	37,5g	45g	52,5g	60g	75g
Květák smažený	100g	120g	140g	160g	200g
Květákové smaženky	90g	108g	126g	144g	180g
Rizoto z vepřového masa	140g	168g	196g	224g	280g
Zapečené těstoviny	175g	210g	245g	280g	350g
Plněné bramborové knedlíky	185g	222g	259g	296g	370g
Čočka na kyselo	125g	150g	175g	200g	250g
Hrachová kaše	150g	180g	210g	240g	300g
Mexické fazole, Fazolový guláš	175g	210g	245g	280g	350g
Bramborový guláš	150g	180g	210g	240g	300g
Halušky s uzeným masem	125g	150g	170g	200g	250g
Zapečené brambory	175g	210g	245g	280g	350g
Těstoviny se sýrovou omáčkou	100g+75g	120g+90g	140g+105g	0g+120g	200g+150g

Těstoviny s masem a špenátem	180g	216g	252g	288g	360g
Těstoviny po korejsku	175g	210g	245g	280g	350g
Vejce	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Párek (50g)	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Mini párečky (30g)	1ks	2ks	3ks	4ks	4ks
Klobása	1/2ks	1ks	1ks	1ks	1ks
Polévka	1,5dcl	1,8dcl	2,1dcl	2,4dcl	3dcl
Krutony do polévky	5g	6g	7g	8g	10g

Sladká jídla

Žemlovka	160g	192g	224g	256g	320g
Dukátové buchtičky + krém	85g+100g	102g+120g	119g+140g	136g + 160g	170g+200g
Buchty plněné	150g	180g	210g	240g	300g
Kynuté knedlíky ovocné	125g 12,5g;	150g 15g; 45g	175g 17,5g;	200g 20g; 60g	250g 25g, 75g
Posyp nebo tvaroh s cukrem máslo	37,5 12,5g	15g	52,5g 17,5g	20g	25g
Těstoviny na sladko	155g 22,5g	186g 27g	217g 31,5g	248g 36g	310g 45g
posyp máslo	12,5g	15g	17,5g	20g	25g
Rýžový nebo nudlový nákyp s tvarohem	165g	198g	231g	264g	330g
Koblihy	125g	150g	175g	200g	250g
Krupicová kaše	170g	204g	238g	272g	340g
posyp máslo	5g 7,5g	6g 9g	7g 10,5g	8g 12g	10g 15g
Bramborové šišky	140g	168g	196g	224g	280g
sypané posyp máslo	22,5g 12,5g	27g 15g	31,5g 17,5g	36g 20g	45g 25g
Bramborové knedlíky sladké	150g 12,5g	180g 15g	210g 17,5g	240g 20g	300 g 25g
posyp máslo	12,5g	15g	17,5g	20g	25g

Přílohy					
Omáčky	75 g	90 g	105 g	120 g	150 g
Šťávy k masu	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g
Dušené zelí	75 g	90 g	105 g	120 g	150 g
Dušené zeleniny	75 g	90 g	105 g	120 g	150 g
Brambory	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g
Bramborový salát	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Bramborová kaše	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g
Bramborové knedlíky	100 g	120 g	140 g	160 g	200 g
Houskové knedlíky	80 g	96 g	112 g	128 g	160 g
Rýže dušená	80 g	96 g	112 g	128 g	160 g
Těstoviny	100 g	120 g	140 g	160 g	200 g
Pečivo k polévce	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks
Chléb jako příloha	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g
Strouhaný sýr na sypání	7,5g	9g	10,5g	12g	15g
Saláty – Moučníky – Nápoje					
Saláty zeleninové	60 g	70 g	80 g	96 g	120 g
Kompot	60 g	70 g	70 g	96 g	120 g
Okurek	1ks	1ks	1ks	1ks	2ks
Teplá zeleninová obloha	30g	36g	42g	48g	60g
Obloha zelná	25g	30g	35g	40g	50g
Dresing	25g	30g	35g	40g	50g
Pudink	125 g	125 g	125 g	125 g	150 g
Ovocné pyré	125 g	125 g	125 g	125 g	125 g
Tvarohový krém, Jogurt	125 g nebo 1 ks	125 g nebo 1ks	125 g nebo 1 ks	125 g nebo 1 ks	125 g nebo1 ks
Nápoj	2dcl	2dcl	2dcl	2dcl	2dcl
Pitný režim pro MŠ	2dcl	2dcl			

***Váhy a počty stravy na přesnídávky a svačiny
v MŠ (1 porce)***

<i>Pečivo, sladké pečivo, moučníky</i>	<i>1 ks (cca 50g)</i>
<i>Chleby, veka, večky (krájené pečivo)</i>	<i>Min 50g</i>
<i>Pomazánky</i>	<i>25g na dítě</i>
<i>Ochucená másla</i>	<i>22g na dítě</i>
<i>Máslo, Rama</i>	<i>15g na dítě</i>
<i>Zelenina, pokud není napsáno přesně</i>	<i>30g čistá váha na dítě</i>
<i>Ovoce, pokud není napsáno přesně</i>	<i>30g čistá váha na dítě</i>
<i>Přesnídávka, pudink, šlehaný tvaroh, krupicopudink, jogurt</i>	<i>Min 125g na dítě, nebo 1ks</i>
<i>Piškoty</i>	<i>Min 30g na dítě</i>
<i>Cereálie</i>	<i>Min 30g na dítě</i>
<i>Nápoje ke svačinám</i>	<i>2 dcl</i>