

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
I. Polévky				
Polévka	300 ml	220 ml	180 ml	-
Opečené pečivo, krutony do polévky	10 g	8 g	6 g	-
II. Hlavní jídla				
Hovězí maso přírodní, vařené, dušené	60 g	45 g	35 g	-
Vepřové maso přírodní, dušené, pečené	65 g	50 g	40 g	-
Smažený řízek (vepřový, kuřecí)	120 g	90 g	70 g	-
Sekaná pečeně, karbanátek pečený, čevabčiči	100 g	80 g	60 g	-
Smažený karbanátek	140 g	110 g	80 g	-
Guláš (maso + omáčka)	60+120 g	42+84 g	36+72 g	-
Rybí filé pečené, zapečené	120 g	100 g	75 g	-
Rybí prsty pečené (1 ks á 30 g)	5 ks	4ks	3ks	-
Kuře pečené (stehno)	160 g	130 g	100 g	-
Kuře na paprice (bez kosti)	80 g	60 g	50 g	-
Květák smažený	200 g	150 g	120 g	-
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové	280 g	245 g	170 g	-
Zapečené těstoviny, smetanové brambory	350 g	260 g	190 g	-
Čočka na kyselo, hrachová kaše	250 g	210 g	180 g	-
Fazole po boloňsku	350 g	260 g	190 g	-
Bramborový guláš	300 g	230 g	170 g	-
Halušky s anglickou slaninou	250 g	210 g	180 g	-
Vejce	1,5 ks	1 ks	0,5 ks	-
Párek (á 50 g)	2 ks	2 ks	1 ks	-
Lasagne s masem a zeleninou	350 g	260 g	190 g	-
III. Sladká jídla				
Žemlovka	300 g	230 g	170 g	-
Buchty plněné	300 g	230 g	170 g	-
Dukátové buchtičky + krém	170 + 200 g	120 + 140 g	100 + 120 g	-
Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)	250 g	220 g	180 g	-
- posyp	75 g	60 g	45 g	-
- máslo	25 g	20 g	15 g	-
Těstoviny na sladko	300 g	230 g	170 g	-
- posyp	45 g	40 g	30 g	-
- máslo	25 g	20 g	15 g	-
Krupicová kaše	340 g	250 g	180 g	-
- posyp	25 g	22 g	20 g	-
- máslo	15 g	12 g	10 g	-

IV. Přílohy				
Omáčka	150 g	120 g	90 g	-
Šťáva k masu	50 g	50 g	30 g	-
Zelenina vařená, dušená	150 g	120 g	90 g	-
Brambory vařené, bramborová kaše	250 g	200 g	150 g	-
Bramborový salát	300 g	250 g	200 g	-
Rýže dušená	160 g	140 g	100 g	-
Těstoviny vařené	200 g	160 g	120 g	-
Knedlíky houskové	160 g	140 g	100 g	-
Knedlíky bramborové	200 g	160 g	120 g	-
Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)	1 ks	0,5 ks	0,5 ks	-
Pečivo krájené – chléb, bageta, veka	100 g	70 g	60 g	-
Strouhaný sýr	15 g	13 g	10 g	-
V. Moučníky, saláty, nápoje				
Salát zeleninový, kompot	120 g	100 g	70 g	-
Zeleninová obloha	50 g	40 g	30 g	-
Dressing, studená omáčka	50 g	40 g	30 g	-
Okurek sterilovaný	2 ks	1 ks	1 ks	-
Tvarohový krém, jogurt, puding, kaše, ovocná přesnídávka	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	-
Nápoj	200 ml	200 ml	200 ml	-
VII. Ostatní				

V Kovářově dne 30. 12. 2016

Michaela Maříková, vedoucí ŠJ