|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Skutečná váha hotových jídel** **dle normy** |  |  |  |
| **Druh připravovaného jídla** | **Kategorie strávníků** |  |  |
|  | **Děti do 6 let** | **Děti od 6 let** | **Žáci 11 - 14 let** | **Žáci od 15 let** |
|  |  | **Žáci 7 - 10 let** |  | **Dospělí** |
| **Hlavní jídla** |  |  |  |  |
| Hovězí maso přírodní | 32 g | 38 g | 45 g | 51 g |
| Hovězí maso plněné | 39 g | 46,8 g | 54,6 g | 62,4 g |
| Guláš maso + omáčka | 30 + 62 g | 36+74 g | 42+86 g | 48+98 g |
| Vepřová pečeně | 31 g | 37,2 g | 43,4 g | 50 g |
| Vepřový řízek smažený | 60 g | 72 g | 84 g | 96 g |
| Uzené maso vařené | 36 g | 43,2 g | 50,4 g | 57,6 g |
| Rizoto | 140 g | 168 g | 196 g | 224 g |
| Sekaná pečeně | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| Karbenátky smažené | 70 g | 84 g | 98 g | 112 g |
| Karbenátky pečené | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| Čevabčiči | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| Játra dušená | 32 g | 38 g | 45 g | 51 g |
| Rybí filé smažené | 60 g | 72 g | 84 g | 96 g |
| Rybí filé na másle | 49 g | 58,8 g | 68,6 g | 78,4 g |
| Rybí filé zapečené se sýrem | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| Kuře pečené | 80 g | 96 g | 112 g | 128 g |
| Smažený květák | 100 g | 120 g | 140 g | 160 g |
| Zapečené těstoviny | 175 g | 210 g | 245 g | 280 g |
| Kapustové karbenátky | 75 g | 90 g | 105 g | 120 g |
| Fazolový guláš | 123 g | 147 g | 172 g | 196 g |
| Čočka nakyselo | 150 g | 180 g | 210 g | 240 g |
| Hrachová kaše | 150 g | 180g | 210 g | 240 g |
| Fazole nakyselo | 125 g | 150 g | 175 g | 200 g |
| Zapečené brambory | 175 g | 210 g | 245 g | 280 g |
| Bramborový guláš |  150 g |  180 g |  210 g |  240 g |
| Vejce |  1 ks |  1 ks |  1 ks |  2 ks |
| Polévka |  1,5 dcl |  1,8 dcl |  2,1 dcl |  2,4 dcl |
| Krutony do polévky |  5 g |  6 g |  7 g |  8 g |
|  |  |  |  |  |
|  |  **Sladká jídla** |  |  |  |
| Žemlovka |  160 g |  192 g |  224 g |  256 g |
| Buchtičky s krémem |  85 + 100 g |  102 + 120 g |  119 + 140 g |  136 + 180 g |
| Kynuté knedlíky |  175 g |  210 g |  245 g |  280 g |
| Bramborové šišky s mákem |  180 g |  216 g |  252 g |  288 g |
| Těstoviny sladké |  192 g |  230 g |  268 g |  306 g |
| Palačinky |  140 g |  168 g |  196 g |  224 g |
| Koblihy |  125 g |  150 g |  175 g |  200 g |
| Krupicová kaše |  180 g |  216 g |  252 g |  288 g |
|  |  |  |  |  |
|  |  **Přílohy** |  |  |  |
| Omáčky |  75 g |  90 g |  105 g |  120 g |
| Šťávy k masu |  50 g |  60 g |  70 g |  80 g |
| Zelí |  63 g |  75 g |  88 g |  100 g |
| Dušená zelenina |  63 g |  75 g |  88 g |  100 g |
| Brambory |  125 g |  150 g |  175 g |  200 g |
| Bramborová kaše |  125 g |  150 g |  175 g |  200 g |
| Rýže |  82 g |  98 g |  114 g |  130 g |
| Těstoviny |  100 g |  120 g |  140 g |  160 g |
| Knedlíky bramborové |  100 g |  120 g |  140 g |  160 g |
| Knedlíky kynuté |  80 g |  96 g |  112 g |  128 g |
| Okurek |  1 ks |  1 ks 1 ks |  1 ks |
| Saláty |  60 g |  72 g |  84 g |  96 g |
| Kompoty |  60 g |  72 g |  84 g |  96 g |
| Pudink |  60 g |  90 g |  105 g |  120 g |
| Tvarohové krém |  60 g |  90 g |  105 g |  120 g |
| Nápoj |  2 dcl |  2 dcl |  2 dcl |  2 dcl |
|  |  |  |  |  |
|  |  **MŠ svačinky** |  |  |  |
| Pečivo (loupák, dalamánek, kaiserka…) |  1 ks |  (cca 50 g) |  |  |
| Chléb, veka |  min. 50 g |  |  |  |
| Pomazánky |  25 g na dítě |  |  |  |
| Máslo, rama, pomazán. Máslo |  15 g na dítě |  |  |  |
| Ochucená másla |  22 g na dítě |  |  |  |
| Zelenina |  30 g na dítě |  |  |  |
| Ovoce |  30 g na dítě |  |  |  |
| Přesndávka, pudink, tvaroh, jogurt |  125 g na dítě |  ( 1 ks) |  |  |
| Cereálie, piškoty |  30 g na dítě |  |  |  |
| Nápoj |  2 dcl |  |  |  |
|  |  |  |  |  |