|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |