

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. Přesnídávky, svačiny				
Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo)	2 ks	1ks	1 ks	0,5 ks
Chléb, veka (krájené pečivo)	100 g	70 g	60 g	50 g
Pomazánky, ochucené máslo	50 g	40 g	30 g	25 g
Máslo, margarín	30 g	25 g	20 g	15 g
Zelenina, ovoce	60 g	50 g	40 g	30 g
Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks
Piškoty, cereálie	60 g	50 g	40 g	30 g
Nápoje ke svačinám	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
II. Polévky				
Polévka	330 ml	250 ml	200 ml	150 ml
Opečené pečivo, krutony do polévky	10 g	8 g	7 g	5 g
III. Hlavní jídla				
Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené (v syrovém stavu/hotové)	80/55 g	70/40 g	60/35 g	50/30 g
Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené (v syrovém stavu/hotové)	80/55 g	70/40 g	60/35 g	50/30 g
Smažený řízek, plátek v těstíčku (vepřový, kuřecí, krutí)	100 g	80 g	70 g	50 g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený	100 g	80 g	70 g	50 g
Čevabčiči	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks
Kuřecí maso, krutí maso	80/55 g	70/40 g	60/35 g	50/30 g
Guláš (maso + omáčka)	60+120 g	42+84 g	36+72 g	30+60 g
Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem	120 g	100 g	75 g	60 g
Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)	4 ks	3ks	2ks	2 ks
Lososové nugety	5 ks	4 ks	3 ks	2 ks
Fish and chips porce z aljašské tresky	142 g	95 g	47 g	40 g
Treska obalovaná v celozrnném těstíčku	226 g	113 g	56 g	56 g
Rybí filet přírodní (na bylinkách, na česneku)	80 g	70 g	60 g	50 g
Kuře pečené (stehno)	1/4	1/5	1/6	50 g
Králík na zelenině	150 g	120 g	105 g	75 g
Květák smažený	150 g	120 g	105 g	75 g
Květák na mozeček, lečo, lasagne	250 g	200 g	175 g	125 g
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové, bulgureto, džuveč	280 g	220 g	200 g	140 g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	300 g	240 g	210 g	150 g
Brambory s fleky a cibulkou (grenadýrský marš)	300 g	240 g	210 g	150 g