

# 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      |
| <b>I. Přesnídávky, svačiny</b>                  |   |              |              |              |
| Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo) | 2 ks  | 2 ks         | 1 ks         | 1 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       |
|   |   |              |              |              |
| <b>II. Polévky</b>                              |   |              |              |              |
| Polévka   | 300 ml  | 220 ml       | 180 ml       | 150 ml       |
| Opečené pečivo, krutony do polévky              | 10 g  | 8 g          | 6 g          | 5 g          |
|   |   |              |              |              |
| <b>III. Hlavní jídla</b>                        |   |              |              |              |
| Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené    | 60 g  | 45 g         | 35 g         | 30 g         |
| Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené   | 65 g  | 50 g         | 40 g         | 35 g         |
| Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)          | 120 g   | 90 g         | 70 g         | 60 g         |
| Sekaná pečeně, karbanátek pečený                | 100 g   | 80 g         | 60 g         | 50 g         |
| Smažený karbanátek                              | 140 g   | 110 g        | 80 g         | 70 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)        | 5 ks  | 4ks          | 3ks          | 2 ks         |
| Kuře pečené (stehno)                            | 160 g   | 130 g        | 100 g        | 80 g         |
| Kuře na paprice (bez kosti)                     | 80 g  | 60 g         | 50 g         | 40 g         |
| Květák smažený                                  | 200 g   | 150 g        | 120 g        | 100 g        |
| Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové   | 280 g   | 245 g        | 170 g        | 140 g        |
| Zapečené těstoviny, zapečené brambory           | 350 g   | 260 g        | 190 g        | 175 g        |
| Čočka na kyselo                                 | 250 g   | 210 g        | 180 g        | 150 g        |
| Fazolový guláš, mexické fazole                  | 350 g   | 260 g        | 190 g        | 175 g        |
| Bramborový guláš                                | 300 g   | 230 g        | 170 g        | 150 g        |
| Halušky s uzeným masem                          | 250 g   | 210 g        | 180 g        | 150 g        |
| Vejsce  | 2 ks  | 1,5 ks       | 1 ks         | 1 ks         |
| Párek, klobása (á 50 g)                         | 2 ks  | 2 ks         | 1 ks         | 1 ks         |
|   |   |              |              |              |
|   |   |              |              |              |
|   |   |              |              |              |

| <b>IV. Sladká jídla</b>                                   |              |              |              |              |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Žemlovka</b>   | 300 g        | 230 g        | 170 g        | 150 g        |
| <b>Buchty plněné</b>                                      | 300 g        | 230 g        | 170 g        | 150 g        |
| <b>Dukátové buchtičky + krém</b>                          | 170 + 200 g  | 120 + 140 g  | 100 + 120 g  | 85 + 100 g   |
| <b>Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)</b>                | 250 g        | 220 g        | 180 g        | 125 g        |
| - posyp   | 75 g         | 60 g         | 45 g         | 40 g         |
| - máslo   | 25 g         | 20 g         | 15 g         | 12 g         |
| <b>Těstoviny na sladko</b>                                | 300 g        | 230 g        | 170 g        | 150 g        |
| - posyp   | 45 g         | 40 g         | 30 g         | 23 g         |
| - máslo   | 25 g         | 20 g         | 15 g         | 12 g         |
| <b>Krupicová kaše</b>                                     | 340 g        | 250 g        | 180 g        | 170 g        |
| - posyp   | 25 g         | 22 g         | 20 g         | 18 g         |
| - máslo   | 15 g         | 12 g         | 10 g         | 8 g          |
|   |              |              |              |              |
| <b>V. Přílohy</b>   |              |              |              |              |
| <b>Omáčka</b>   | 150 g        | 120 g        | 90 g         | 75 g         |
| <b>Šťáva k masu</b>                                       | 50 g         | 50 g         | 30 g         | 25 g         |
| <b>Zelenina vařená, dušená</b>                            | 150 g        | 120 g        | 90 g         | 75 g         |
| <b>Brambory vařené, bramborová kaše</b>                   | 250 g        | 200 g        | 150 g        | 125 g        |
| <b>Bramborový salát</b>                                   | 300 g        | 250 g        | 200 g        | 150 g        |
| <b>Rýže dušená</b>  | 160 g        | 140 g        | 100 g        | 80 g         |
| <b>Těstoviny vařené</b>                                   | 200 g        | 160 g        | 120 g        | 100 g        |
| <b>Knedlíky houskové</b>                                  | 160 g        | 140 g        | 100 g        | 80 g         |
| <b>Knedlíky bramborové</b>                                | 200 g        | 160 g        | 120 g        | 100 g        |
| <b>Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)</b>  | 2 ks         | 2 ks         | 1 ks         | 1 ks         |
| <b>Pečivo krájené – chléb, bageta, veka</b>               | 100 g        | 70 g         | 60 g         | 50 g         |
| <b>Strouhaný sýr</b>                                      | 15 g         | 13 g         | 10 g         | 8 g          |
|   |              |              |              |              |
| <b>VI. Moučníky, saláty, nápoje</b>                       |              |              |              |              |
| <b>Salát zeleninový, kompot</b>                           | 120 g        | 100 g        | 70 g         | 60 g         |
| <b>Zeleninová obloha</b>                                  | 50 g         | 40 g         | 30 g         | 25 g         |
| <b>Dressing, studená omáčka</b>                           | 50 g         | 40 g         | 30 g         | 25 g         |
| <b>Okurek sterilovaný</b>                                 | 2 ks         | 1 ks         | 1 ks         | 1 ks         |
|   |              |              |              |              |
| <b>Tvarohový krém, jogurt, puding, ovocná přesnídávka</b> | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks |
|   |              |              |              |              |
| <b>Nápoj</b>  | 200 ml       | 200 ml       | 200 ml       | 200 ml       |
|   |              |              |              |              |
|   |              |              |              |              |
| <b>VII. Ostatní</b>                                       |              |              |              |              |
|   |              |              |              |              |
|   |              |              |              |              |
|   |              |              |              |              |