

Skutečná váha hotových jídel dle normy

Druh připravovaného jídla	Kategorie strávníků			
	Děti do 6 let	Děti od 6 let Žáci 7-10 let	Žáci 11-14 let	Žáci od 15 let
Hlavní jídla				<i>Dospělí</i>
Hovězí maso přírodní	30g	36g	42g	48g
Hovězí maso vařené	29g	34,8g	40,6g	46,4g
Hovězí pečeně plněná	37g	45g	52g	60g
Vepřové dušené	31g	37,2g	43,4g	49,6g
Vepřové pečené	31g	37,2g	43,4g	49,6g
Smažený vepřový řízek	60g	72g	84g	96g
Uzené maso vařené	36g	43,2g	50,4g	57,6g
Guláše – maso+omáčka	30g+60g	36g+72g	42g+84g	48g+96g
Sekaná pečeně	50g	60g	70g	80g
Smažený karbenátek	70g	84g	98g	112g
Pečený karbenátek	50g	60g	70g	80g
Masové koule á 50g	1ks	1ks	1ks	2ks
Holandský řízek	55g	66g	77g	88g
Sekaná zahradnická	65g	78g	91g	104g
Čevabčiči (2ks)	50g	60g	70g	80g
Haše	55g	66g	77g	88g
Vepřenky	50g	60g	70g	80g
Boloňská směs mleté maso + omáčka	30g+60g	36g+72g	42g+84g	48g+96g
Játra dušená	32g	38,4g	44,8g	51,2g
Rybí filé smažené	60g	72g	84g	96g
Rybí filé pečené	49g	58,8g	68,6g	78,4g
Rybí filé zapečené se sýrem	50g	60g	70g	80g
Rybí špíz 100g/150g za syrova	½ 150g	1x100g	1x100g	1x100g
Rybí prsty smažené (á30g)	2ks	3ks	3ks	4ks
Kuře pečené (stehno)	80g	96g	112g	128g
Kuře na paprice bez kosti	40g	48g	56g	64g
Kuřecí plátek zapečený se sýrem	45g	54g	63g	72g
Krůtí kostky	37,5g	45g	52,5g	60g
Kuřecí čína (váha masa)	37,5g	45g	52,5g	60g
Květák smažený	100g	120g	140g	160g
Květákové smaženky	90g	108g	126g	144g
Rizoto z vepřového masa	140g	168g	196g	224g
Zapečené těstoviny	175g	210g	245g	280g
Plněné bramborové knedlíky	185g	222g	259g	296g
Čočka na kyselo	125g	150g	175g	200g
Hrachová kaše	150g	180g	210g	240g
Mexické fazole, Fazolový guláš	175g	210g	245g	280g
Bramborový guláš	150g	180g	210g	240g
Halušky s uzeným masem	125g	150g	170g	200g
Zapečené brambory	175g	210g	245g	280g

Těstoviny se sýrovou omáčkou	100g+75g	120g+90g	140g+105g	160g+120g
Těstoviny s masem a špenátem	180g	216g	252g	288g
Těstoviny po korejsku	175g	210g	245g	280g
Vejsce	1ks	1ks	1ks	2ks
Párek (50g)	1ks	1ks	1ks	2ks
Mini párečky (30g)	1ks	2ks	3ks	4ks
Klobása	1/2ks	1ks	1ks	1ks
Polévka	1,5dcl	1,8dcl	2,1dcl	2,4dcl
Krutony do polévky	5g	6g	7g	8g
Sladká jídla				
Žemlovka	160g	192g	224g	256g
Dukátové buchtičky + krém	85g+100g	102g+120g	119g+140g	136g + 160g
Buchtý plněné	150g	180g	210g	240g
Kynuté knedlíky ovocné	125g	150g	175g	200g
Posyp nebo tvaroh s cukrem	12,5g; 37,5	15g; 45g	17,5g; 52,5g	20g; 60g
máslo	12,5g	15g	17,5g	20g
Těstoviny na sladko	155g	186g	217g	248g
posyp	22,5g	27g	31,5g	36g
máslo	12,5g	15g	17,5g	20g
Rýžový nebo nudlový nákyp s tvarohem	165g	198g	231g	264g
Koblihy	125g	150g	175g	200g
Krupicová kaše	170g	204g	238g	272g
posyp	5g	6g	7g	8g
máslo	7,5g	9g	10,5g	12g
Bramborové šišky sypané	140g	168g	196g	224g
posyp	22,5g	27g	31,5g	36g
máslo	12,5g	15g	17,5g	20g
Bramborové knedlíky sladké	150g	180g	210g	240g
posyp	12,5g	15g	17,5g	20g
máslo	12,5g	15g	17,5g	20g
Přílohy				
Omáčky	75 g	90 g	105 g	120 g
Šťávy k masu	25 g	30 g	35 g	40 g
Dušené zelí	75 g	90 g	105 g	120 g
Dušené zeleniny	75 g	90 g	105 g	120 g
Brambory	125 g	150 g	175 g	200 g
Bramborový salát	150 g	180 g	210 g	240 g
Bramborová kaše	125 g	150 g	175 g	200 g
Bramborové knedlíky	100 g	120 g	140 g	160 g
Houskové knedlíky	80 g	96 g	112 g	128 g
Rýže dušená	80 g	96 g	112 g	128 g
Těstoviny	100 g	120 g	140 g	160 g
Pečivo k polévce	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
Chléb jako příloha	50 g	60 g	70 g	80 g
Strouhaný sýr na sypaní	7,5g	9g	10,5g	12g

Saláty – Moučníky – Nápoje				
Saláty zeleninové	60 g	70 g	80 g	96 g
Kompot	60 g	70 g	70 g	96 g
Okurek	1ks	1ks	1ks	1ks
Teplá zeleninová obloha	30g	36g	42g	48g
Obloha zelná	25g	30g	35g	40g
Dressing	25g	30g	35g	40g
Pudink	125 g	125 g	125 g	125 g
Ovocné pyré	125 g	125 g	125 g	125 g
Tvarohový krém, Jogurt	125 g nebo 1 ks	125 g nebo 1ks	125 g nebo 1 ks	125 g nebo 1 ks
Nápoj	2dcl	2dcl	2dcl	2dcl
Pitný režim pro MŠ	2dcl	2dcl		

Váhy a počty stravy na přesnídávky a svačiny v MŠ (1 porce)	
Pečivo, sladké pečivo, moučníky	1 ks (cca 50g)
Chleby, veka, večky (krájené pečivo)	Min 50g
Pomazánky	25g na dítě
Ochucená másla	22g na dítě
Máslo, Rama	15g na dítě
Zelenina, pokud není napsáno přesně	30g čistá váha na dítě
Ovoce, pokud není napsáno přesně	30g čistá váha na dítě
Přesnídávka, pudink, šlehaný tvaroh, krupicopudink, jogurt	Min 125g na dítě, nebo 1ks
Piškoty	Min 30g na dítě
Cereálie	Min 30g na dítě
Nápoje ke svačinám	2 dcl