

Skutečná váha hotových jídel dle normy od 1.9.2018

| Druh připravovaného jídla | Kategorie strávníků | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------|
| | Děti MŠ 3-6 let | Děti MŠ 7 let | Žáci 7-10 let | Žáci 11-14 let | Žáci od 15 let | Dospělí |
| Hlavní jídla | | | | | | |
| Hovězí maso přírodní | 32 g | 38 g | 45 g | 51 g | 64 g | 64 g |
| Hovězí maso vařené | 31 g | 37 g | 43g | 50 g | 62 g | 62 g |
| | | | | | | |
| Vepřové dušené | 31 g | 37 g | 43 g | 50 g | 62 g | 62 g |
| Vepřové pečené | 31 g | 37 g | 43 g | 50 g | 62 g | 62 g |
| Smažený vepřový řízek | 60 g | 72 g | 84 g | 96 g | 120 g | 120 g |
| Uzené maso vařené | 36 g | | 43,2 g | 50,4 g | 57,6 g | 57,6 g |
| Sekaná pečeně | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g | 100 g | 100 g |
| Smažený karbenátek | 70 g | 84 g | 98 g | 112 g | 140 g | 140 g |
| Vepřenky | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g | 100 g | 100 g |
| Holandský řízek | 55 g | 66 g | 77 g | 88 g | 110 g | 110 g |
| Čevapčiči | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g | 100 g | 100 g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Rybí filé smažené | 60 g | 72 g | 84 g | 96 g | 120 g | 120 g |
| Rybí filé pečené | 49 g | 59 g | 67 g | 78 g | 98 g | 98 g |
| Rybí filé zapečené se sýrem | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g | 100 g | 100g |
| Kuře pečené | 80 g | 96 g | 112 g | 128 g | 160 g | 160 g |
| Kuře na paprice | 80 g | 96 g | 112 g | 128 g | 160 g | 160 g |
| Kachna pečená | 80 g | 96 g | 112 g | 128 g | 160 g | 160 g |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Rizoto | 140 g | 168 g | 196 g | 224 g | 280 g | 280 g |
| Zapečené těstoviny | 150 g | 180 g | 210 g | 240 g | 300 g | 300 g |
| Párek | 1 ks | 1 ks | 1,5 ks | 2 ks | 3 ks | 3 ks |
| Čočka na kyselo | 150 g | 180 g | 210 g | 240 g | 300 g | 300 g |
| Vejce vařené | 0,5 ks | 1 ks | 1 ks | 1,5 ks | 2 ks | 2 ks |
| Hrachová kaše | 150 g | 180 g | 210 g | 240 g | 300 g | 300 g |
| Zapečené brambory | 175 g | 210 g | 245 g | 280 g | 350 g | 350 g |
| | | | | | | |
| Kuřecí čína (váha masa) | 20 g | 24 g | 28 g | 32 g | 40 g | 40 g |
| | | | | | | |
| Polévka | 1,5dcl | 1,8 dcl | 2,1 dcl | 2,4 dcl | 3 dcl | 3 dcl |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Sladká jídla + Přílohy

| | | | | | | |
|---|--------------------|------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Žemlovka | 160 g | 192 g | 224 g | 256 g | 320 g | 320 g |
| Dukátové buchtičky + krém | 85 g + 100 g | 102 g + 120 g | 119 g + 140 g | 136 g + 160 g | 170 g + 200 g | 170 g + 200 g |
| Buchty plněné | 150 g (2ks) | 180 g (2ks) | 210 g (3ks) | 240 g (4ks) | 300 g (5ks) | 300 g (5ks) |
| Kynuté knedlíky | 175 g (2ks) | 210 g (2ks) | 245 g (3ks) | 280 g (4ks) | 350 g (5ks) | 350 g (5ks) |
| Těstoviny s mákem | 190 g | 228 g | 266 g | 304 g | 380 g | 380 g |
| Rýžový nákyp Nudlový nákyp s tvarohem | 175 g | 210 g | 245 g | 280 g | 350 g | 350 g |
| Palačinky | 1 ½ ks | 1 ½ ks | 2 ks | 3 ks | 4 ks | 4 ks |
| Krupicová kaše | 180 g | 216 g | 252 g | 288 g | 360 g | 360 g |
| Bramborové šišky sypané mákem | 150 g | 180 g | 210 g | 240 g | 300 g | 300 g |
| Makový koláč s van. krémem | 55 g + 25 g | 66 g + 30 g | 77 g + 30 g | 88 g + 35 g | 110 g + 40 g | 110 g + 40 g |
| Přílohy | | | | | | |
| Omáčky | 75 g | 90 g | 105 g | 120 g | 150 g | 150 g |
| Šťávy k masu | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g | 100 g | 100 g |
| Dušené zelí | 65 g | 75 g | 88 g | 100 g | 125 g | 125 g |
| | | | | | | |
| Brambory | 125 g | 150 g | 175 g | 200 g | 250 g | 250 g |
| Bramborový salát | 150 g | 180 g | 210 g | 240 g | 300 g | 300 g |
| Bramborová kaše | 125 g | 150 g | 175 g | 200 g | 250 g | 250 g |
| Bramborové knedlíky | 100 g (3ks) | 120 g (4ks) | 140 g (4ks) | 160 g (5ks) | 200 g (6ks) | 200 g (6ks) |
| Houskové knedlíky | 80 g (2ks) | 96 g (3 ks) | 112 g (3 ks) | 128 g (4ks) | 160 g (5ks) | 160 g (5ks) |
| Rýže dušená | 80 g | 96 g | 112 g | 128 g | 160 g | 160 g |
| Těstoviny | 100 g | 120 g | 140 g | 160 g | 200 g | 200 g |
| | | | | | | |
| Chléb jako příloha | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g | 100 g | 100 g |
| | | | | | | |
| Saláty – Moučníky – Pomazánky - Nápoje | | | | | | |
| Saláty zeleninové | 60 g | 72 g | 84 g | 96 g | 120 g | 120 g |
| Kompot | 60 g | 72 g | 84 g | 96 g | 120 g | 120 g |
| Pudink s piškoty | 125 g | 125 g | 125 g | 125 g | 125 g | 125 g |
| | | | | | | |
| Tvarohový krém, Jogurt | 125 g nebo 1 ks | 125 g 1 ks | 125 g nebo 1ks | 125 g nebo 1 ks | 125 g nebo 1 ks | 125 g nebo1 ks |
| Nápoj | 1 1/2 dcl | 1 ½ dcl | 2 dcl | 2 dcl | 2 dcl | 2 dcl |
| | | | | | | |

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 |
| Máslo | 15g na dítě |
| | |
| Zelenina pokud není napsáno přesně v ks | 30g na dítě |
| Ovoce pokud není napsáno přesně | 30g na dítě |
| Přesnídávka, pudink, šlehaný tvaroh, krupicový pudink, jogurt (ne ks) | Min 125g na dítě |
| Piškoty | Min 20g na dítě |
| Nápoje ke svačinám | 1 ½ dcl |
| | |