

3. mateřská škola, Most, příspěvková organizace

Školní jídelny

## Množství pokrmů

dle zákona č. 110/1997 Sb., § 9a odst. 1, písm. c)

| Pokrm   | Množství pokrmu v gramech na jednu porci dle věkové kategorie |            |                         |
|---|---|------------|-------------------------|
|   | 3 – 6 let   | 7 – 10 let | dospělí<br>(celá porce) |
| <b>I. Přesnídávky, svačiny</b>                  |   |            |                         |
| Pečivo běžné, sladké, moučníky                  | 40  | 56         | 80                      |
| Chléb, vecka                                    | 50  | 70         | 100                     |
| Pomazánky, ochucené máslo                       | 25  | 35         | 50                      |
| Máslo, Flóra, Rama, Perla                       | 15  | 21         | 30                      |
| Ovoce, zelenina                                 | 30  | 42         | 60                      |
| Přesnídávka, pudink, jogurt, šlehaný tvaroh     | 100   | 140        | 200                     |
| Piškoty, cereálie                               | 30  | 42         | 60                      |
| Nápoje ke svačinám                              | 120 ml  | 170 ml     | 240 ml                  |
| <b>II. Polévky</b>                              |   |            |                         |
| Polévka   | 150   | 210        | 300                     |
| Opečené pečivo, krutóny do polévky              | 5   | 7          | 10                      |
| <b>III. Hlavní jídla</b>                        |   |            |                         |
| Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené    | 32  | 45         | 64                      |
| Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené   | 31  | 43         | 62                      |
| Kuřecí maso přírodní, vařené, dušené, pečené    | 31  | 43         | 62                      |
| Kuřecí stehno pečené                            | 70  | 98         | 140                     |
| Kuře na paprice (bez kosti)                     | 31  | 43         | 62                      |
| Krůtí maso přírodní, vařené, dušené, pečené     | 31  | 43         | 62                      |
| Králičí maso přírodní, vařené, dušené, pečené   | 32  | 45         | 64                      |
| Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí, králičí) | 60  | 84         | 120                     |
| Sekaná pečeně, karbanátek pečený                | 50  | 70         | 100                     |
| Karbanátek smažený                              | 70  | 98         | 140                     |
| Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem    | 60  | 84         | 120                     |
| Rybí filé, hejk, tilapie, pangas přírodní       | 49  | 68         | 98                      |
| Rybí filé se zeleninou                          | 100   | 140        | 200                     |
| Rizoto s vepř., kuřecím masem, se zeleninou     | 120   | 196        | 280                     |
| Rizoto zeleninové                               | 150   | 210        | 300                     |
| Zapečené těstoviny, zapečené brambory           | 175   | 245        | 350                     |
| Čočka na kyselo                                 | 150   | 210        | 300                     |

|  |        |      |        |
|--|--------|------|--------|
| Čočka, hrách se zeleninou                      | 150    | 210  | 300    |
| Fazole, cizrna se zeleninou                    | 200    | 280  | 400    |
| Fazolový, cizrnový guláš                       | 175    | 245  | 350    |
| Bramborové noky, halušky se šunkou             | 150    | 210  | 300    |
| Vejce  | 0,5 ks | 1 ks | 1,5 ks |
| Těstovinový salát                              | 150    | 210  | 300    |
| <b>IV. Sladká jídla</b>                        |        |      |        |
| Krupicová kaše                                 | 180    | 252  | 360    |
| Ovesná kaše s ovocem                           | 230    | 322  | 460    |
| Želmovka                                       | 160    | 224  | 320    |
| Buchty plněné                                  | 150    | 210  | 300    |
| Buchtičky se šodó                              | 185    | 259  | 370    |
| Kynuté ovocné knedlíky s tvarohem              | 175    | 245  | 350    |
| Těstoviny s mákem, s perníkem                  | 190    | 266  | 380    |
| <b>V. Přílohy</b>                              |        |      |        |
| Omáčka   | 75     | 105  | 150    |
| Šťáva k masu                                   | 25     | 35   | 50     |
| Brambory vařené, šťouchané, bramborová kaše    | 125    | 175  | 250    |
| Bramborový salát                               | 150    | 210  | 300    |
| Rýže, kuskus, bulgur vařené, dušené            | 80     | 112  | 160    |
| Jáhly, pohanka vařené, dušené                  | 100    | 140  | 200    |
| Těstoviny, špecle, tarhoňa vařené              | 100    | 140  | 200    |
| Knedlíky houskové                              | 80     | 112  | 160    |
| Knedlíky, noky bramborové                      | 100    | 140  | 200    |
| Pečivo kusové (rohlík, houska, bageta)         | 40     | 56   | 80     |
| Pečivo krájené (chléb, vecka)                  | 50     | 70   | 100    |
| Špenát   | 60     | 84   | 120    |
| Zelí vařené, dušené                            | 63     | 88   | 126    |
| Zelenina míchaná vařená, dušená                | 63     | 88   | 126    |
| Mrkev, hrášek, fazolky vařené, dušené          | 63     | 88   | 126    |
| <b>VI. Moučníky, saláty, oblohy, nápoje</b>    |        |      |        |
| Salát zeleninový, kompot                       | 60     | 84   | 120    |
| Zeleninová obloha                              | 25     | 35   | 50     |
| Zelenina, ovoce syrové                         | 30     | 42   | 60     |
| Okurka sterilovaná                             | 25     | 35   | 50     |
| Dresink, studená omáčka                        | 25     | 35   | 50     |
| Tvarohový krém, jogurt, pudink, přesnídávka    | 100    | 140  | 200    |
| Nápoj (džus, mléko, čaj, voda, voda se šťávou) | 120    | 170  | 240    |