Základní škola mateřská škola Sopotnice, příspěvková organizace

**Množství pokrmů**

Informace dle §9a odst. 1 písm. c) Zákona č. 110/1997 Sb.

|  |  |
| --- | --- |
| Pokrm | Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie |
|  | velká ZŠ | malá ZŠ | MŠ |
| I. Přesnídávky, svačiny ZŠ a MŠ |
| **Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo)** |  | 2 ks | 1 ks | 1 ks |
| **Chléb, veka (krájené pečivo)** |  | 70 g | 60 g | 50 g |
| **Pomazánky, ochucené máslo** |  | 40 g | 30 g | 25 g |
| **Máslo, margarín** |  | 25 g | 20 g | 15 g |
| **Zelenina, ovoce** |  | 50 g | 40 g | 30 g |
| **Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt** |  | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks |
| **Piškoty, cereálie** |  | 50 g | 40 g | 30 g |
| **Nápoje ke svačinám** |  | 200 ml | 200 ml | 200 ml |
|  |  |  |  |  |
|  | 15+, dospělí | 11-14 let | 7-10 let | 3-6 let |
| II. Polévky |
| **Polévka** | 300 ml | 220 ml | 180 ml | 150 ml |
| **Opečené pečivo, krutony do polévky** | 10 g | 8 g | 6 g | 5 g |
|  |  |  |  |  |
| III. Hlavní jídla |
| **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 |
| **Vejce** | 2 ks | 1,5 ks | 1 ks | 1 ks |
| **Párek, klobása (á 50 g)** | 2 ks | 2 ks | 1 ks | 1 ks |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| IV. Sladká jídla |
| **Žemlovka** | 300 g | 230 g | 170 g | 150 g |
| **Buchty plněné** | 300 g | 230 g | 170 g | 150 g |
| **Dukátové buchtičky + krém** | 170 + 200 g | 120 + 140 g | 100 + 120 g | 85 + 100 g |
| **Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)**- posyp- máslo | 250 g75 g25 g | 220 g60 g20 g | 180 g45 g15 g | 125 g40 g12 g |
| **Těstoviny na sladko**- posyp- máslo | 300 g45 g25 g | 230 g40 g20 g | 170 g30 g15 g | 150 g23 g12 g |
| **Krupicová kaše**- posyp- máslo | 340 g25 g15 g | 250 g22 g12 g | 180 g20 g10 g | 170 g18 g8 g |
|  |  |  |  |  |
| V. Přílohy |
| **Omáčka** | 150 g | 120 g | 90 g | 75 g |
| **Šťáva k masu** | 50 g | 50 g | 30 g | 25 g |
| **Zelenina vařená, dušená** | 150 g | 120 g | 90 g | 75 g |
| **Brambory vařené, bramborová kaše** | 250 g | 200 g | 150 g | 125 g |
| **Bramborový salát** | 300 g | 250 g | 200 g | 150 g |
| **Rýže dušená** | 160 g | 140 g | 100 g | 80 g |
| **Těstoviny vařené** | 200 g | 160 g | 120 g | 100 g |
| **Knedlíky houskové** | 160 g | 140 g | 100 g | 80 g |
| **Knedlíky bramborové** | 200 g | 160 g | 120 g | 100 g |
| **Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)** | 2 ks | 2 ks | 1 ks | 1 ks |
| **Pečivo krájené – chléb, bageta, veka** | 100 g | 70 g | 60 g | 50 g |
| **Strouhaný sýr** | 15 g | 13 g | 10 g | 8 g |
|  |  |  |  |  |
| VI. Moučníky, saláty, nápoje |
| **Salát zeleninový, kompot** | 120 g | 100 g | 70 g | 60 g |
| **Zeleninová obloha** | 50 g | 40 g | 30 g | 25 g |
| **Dresing, studená omáčka** | 50 g | 40 g | 30 g | 25 g |
| **Okurek sterilovaný** | 2 ks | 1 ks | 1 ks | 1 ks |
|  |  |  |  |  |
| **Tvarohový krém, jogurt, puding,ovocná přesnídávka** | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks |
|  |  |  |  |  |
| **Nápoj** | 200 ml | 200 ml | 200 ml | 200 ml |
|  |  |  |  |  |