

Mateřská škola, Most, Antonína Sochora 2937, příspěvková organizace

Školní jídelna

## 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 (celá porce)
<b>I. Přesnídávky, svačiny</b>			
Pečivo běžné, sladké, moučníky	40	56	80
Chléb, veka	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
Buchtíčky 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