

Hmotnost hotových pokrmů

Vážení strážníci,

všechna zařízení veřejného stravování mají povinnost zveřejňovat hmotnost hotových pokrmů. V níže uvedené tabulce najdete gramáž hotových pokrmů pro jednotlivé kategorie. Další informace si můžete vyžádat ve školní jídelně.

Jana Svejková vedoucí ŠJ

Pokrm	Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie			
	15+, dospělí	11-14 let	7-10 let	3-6 let
I. Přesnídávky, svačiny				
Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové)	1	1	1	1
Chléb, veka (krájené pečivo)	100g	70g	60g	50g
Pomazánky, ochucené máslo	50g	40g	30g	25g
Máslo, margarín	30g	25g	20g	15g
Zelenina, ovoce	60g	50g	40g	30g
Přesnídávka, pudink, šlehaný tvaroh, jogurt	125g/1ks	125g/1ks	125g/1ks	125g/1ks
Piškoty, cereálie	60g	50g	40g	30g
Nápoje ke svačinám	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
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	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	50 g
Rybí filé se zeleninou	200 g	160 g	140 g	100 g
Kuře pečené	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	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, chilli con carne	350 g	260 g	190 g	175 g
Halušky se slaninou	250 g	210 g	180 g	150 g
Vejce	1 ks	1 ks	0,5 ks	0,5 ks
Lasagne	300g	240 g	210 g	150 g
Těstovinový salát, rýžový a ostatní saláty	300 g	240 g	210 g	150 g
Pizza	300 g	200 g	150 g	100 g
IV. Sladká jídla				
Žemlovka	300 g	230 g	170 g	150 g
Buchty plněné	300 g	230 g	170 g	150 g
Dukátové buchtíčky s krémem	170+200 g	120+140 g	100+120 g	85+100 g
Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)	250 g	220 g	180 g	125 g
Těstoviny na sladko	300 g	230 g	170 g	150 g
Krupicová kaše	340 g	250 g	180 g	170 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, bulgur	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	2 ks	1,5 ks	1 ks	1 ks
Pečivo krájené	100 g	70 g	60 g	50 g
Špenát	120 g	96 g	84 g	60 g
Zelí	125 g	100 g	87,5 g	62,5 g
VI. Moučníky, saláty, nápoje				
Salát zeleninový, kompot	120 g	100 g	70 g	60 g
Zeleninová obloha	50 g	40g	30 g	25 g
Sterilovaná okurka	1ks	1 ks	0,5 ks	0,5 ks
Tvarohový krém, jogurt, pudink, přesnídávka	125 g/1 ks	125g/1ks	125g/1ks	125 g/1 ks
Nápoj	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml