

## **Základní škola a Mateřská škola Nezdenice, okres Uherské Hradiště**

---

### **Množství pokrmů**

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

| Pokrm                                         | Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie |            |             |              |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|
|                                               | 3 – 6 let                                           | 7 – 10 let | 11 – 14 let | 15+, dospělí |
| <b>I. Polévky</b>                             |                                                     |            |             |              |
| Polévky                                       | 150 ml                                              | 210 ml     | 240 ml      | 300 ml       |
| Vložka do polévky                             | 5g                                                  | 7g         | 8 g         | 10g          |
| <b>II. Hlavní jídla</b>                       |                                                     |            |             |              |
| Hovězí maso přírodní, vařené, dušené          | 30g                                                 | 42g        | 48g         | 60g          |
| Vepřové maso přírodní, dušené,pečené          | 31g                                                 | 44g        | 50g         | 62g          |
| Závitky                                       | 45g                                                 | 63g        | 72g         | 90g          |
| Smažený řízek(vepřový, kuřecí,rybí filé)      | 60g                                                 | 84g        | 96g         | 120g         |
| Pečená sekaná, karbanátek, čevabčiči          | 50g                                                 | 70g        | 80g         | 100g         |
| Rybí filé zapečené, pečené                    | 55g                                                 | 77g        | 88g         | 110g         |
| Pečené stehno                                 | 80g                                                 | 112g       | 128g        | 160g         |
| Omáčka                                        | 100ml                                               | 140ml      | 160ml       | 200ml        |
| Štáva k masu                                  | 50ml                                                | 70ml       | 80ml        | 100ml        |
| Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové | 140g                                                | 196g       | 224g        | 280g         |
| Zapečené těstoviny, zapečené brambory         | 175g                                                | 245g       | 280g        | 350g         |
| Pokrm z luštěnin                              | 150g                                                | 210g       | 240g        | 300g         |
| Smažená zelenina                              | 100g                                                | 140g       | 160g        | 200g         |
| Vejce                                         | 0,5ks                                               | 1ks        | 1ks         | 2ks          |
| Párek                                         | 0,5ks                                               | 1ks        | 2ks         | 3ks          |

### III. Sladká jídla

|                        |         |          |          |          |
|------------------------|---------|----------|----------|----------|
| Žemlovka               | 160g    | 224g     | 256g     | 320g     |
| Buchty plněné          | 150g    | 210g     | 240g     | 300g     |
| Buchtičky s krémem     | 85+100g | 119+140g | 112+160g | 170+200g |
| Ovocné knedlíky kynuté | 175g    | 245g     | 280g     | 350g     |
| Těstoviny na sladko    | 190g    | 133g     | 304g     | 380g     |
| Lívance, palačinky     | 140g    | 196g     | 224g     | 280g     |
| Krupicová kaše         | 180g    | 252g     | 288g     | 360g     |

### IV. Přílohy

|                                       |      |      |      |      |
|---------------------------------------|------|------|------|------|
| Zelenina vařená, dušená               | 65g  | 90g  | 100g | 125g |
| Brambory vařené, bramborová kaše      | 125g | 175g | 200g | 250g |
| Dušená rýže, kynutý knedlík           | 80g  | 112g | 128g | 160g |
| Vařené těstoviny, bramborové knedlíky | 100g | 140g | 160g | 200g |
| Chléb                                 | 50g  | 70g  | 80g  | 100g |
| Strouhaný sýr                         | 8g   | 10g  | 12g  | 15g  |

### V. Saláty

|                            |       |     |      |      |
|----------------------------|-------|-----|------|------|
| Zeleninové saláty, kompoty | 60g   | 84g | 100g | 120g |
| Zeleninová obloha          | 25g   | 35g | 40g  | 50g  |
| Okurek sterilovaný         | 0,5ks | 1ks | 1ks  | 2ks  |

### VI. Nápoje

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 150ml | 150ml | 200ml | 250ml |
|-------|-------|-------|-------|

### VII. Moučníky

|                        |     |      |      |      |
|------------------------|-----|------|------|------|
| Ovocné koláče          | 40g | 56g  | 64g  | 80g  |
| Tvarohový krém, puding | 75g | 105g | 120g | 150g |

**Přesnídávky, svačiny**

|                                     |       |       |
|-------------------------------------|-------|-------|
| Chléb, veka                         | 50g   | 60g   |
| Rohlík                              | 1ks   | 1ks   |
| Cereální rohlík                     | 0,5ks | 0,5ks |
| Pomazánka, pomazánkové máslo        | 25g   | 30g   |
| Máslo, margarín                     | 15g   | 20g   |
| Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh | 60g   | 60g   |
| Cereálie, piškoty                   | 30g   | 40g   |
| Sladké pečivo, moučníky             | 40g   | 56g   |
| Zelenina, ovoce                     | 30g   | 40g   |
| Nápoje                              | 200ml | 200ml |