

Množství pokrmů

		Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie		
POKRM		7 - 10 let	11 – 14 let	15+ let, dospělí
Polévky				
Polévka		180 ml	220 ml	300 ml
Krutonky, opečené pečivo		6 g	8 g	10 g
Hlavní jídla				
Hovězí maso	pečené, dušené	48 g	56 g	60 g
	vařené	48 g	56 g	60 g
Vepřové maso	pečené, dušené	48 g	56 g	60 g
	vařené	48 g	56 g	60 g
Smažený řízek	vepřový, kuřecí, krůtí	70 g	90 g	120 g
Mleté maso	sekaná	60 g	70 g	90 g
	karbanátek pečený	60 g	70 g	90 g
	čevabčiči	60 g	70 g	90 g
Kuřecí maso	kuře pečené	100 g	130 g	160 g
	roláda	50 g	60 g	70 g
	kuře na paprice (bez kosti)	50 g	60 g	70 g
Rybí filé	pečené	70 g	80 g	90 g
	zapečené se sýrem	80 g	90 g	100 g
	rybí prsty (1 ks á 30 g)	3 ks	4 ks	5 ks
Květák smažený		110 g	130 g	170 g
Rizoto	vepřové, kuřecí, zeleninové	180 g	210 g	250 g
Zapečené těstoviny		180 g	210 g	240 g
Zapečené brambory		180 g	210 g	240 g
Halušky s uzeným masem		180 g	210 g	250 g
Čočka		160 g	180 g	200 g
Hrachová kaše		160 g	180–210 g	200–240 g
Vejce		1 ks	1,5 ks	2 ks
Párek, klobása		1 ks	1,5 ks	2 ks
Sladká jídla				
Žemlovka		170 g	220 g	240 g
Dukátové buchtíčky + krém		100+120 g	120+140 g	160+180 g
Plněné knedlíky ovocné	kynuté, tvarohové	2 ks	3 ks	4 ks
	- posyp	45 g	60 g	75 g
	- máslo	15 g	20 g	25 g
Bramborové šišky s mákem		8 ks	12 ks	15 ks
Těstoviny na sladko	s mákem, tvarohem	200 g	230 g	260 g
	- posyp	30 g	40 g	45 g
	- máslo	15 g	20 g	25 g
Krupicová kaše		180 g	250 g	300 g
	- posyp	20 g	22 g	25 g
	- máslo	10 g	12 g	15 g

		Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie		
POKRM		7 - 10 let	11 – 14 let	15+ let, dospělí
Přílohy				
Omáčka		90 g	110 g	130 g
Brambory vařené		150 g	200 g	220 g
Bramborová kaše		150 g	200 g	250 g
Rýže dušená		120 g	140 g	160 g
Těstoviny vařené		120 g	160 g	180 g
Knedlíky houskové kynuté		100 g 3 plátky	140 g 4 plátky	160 g 5 plátků
Knedlíky bramborové		120 g 3 plátky	160 g 4 plátky	200 g 6 plátků
Pečivo kusové	rohlík, kaiserka atp.	1 ks	1 ks	1 ks
Pečivo krájené	chléb, bageta, veka	60 g	70 g	100 g
Strouhaný sýr		10 g	13 g	15 g
Doplňky = saláty, moučníky				
Salát zeleninový		70 g	100 g	120 g
Ovocný kompot		70 g	100 g	120 g
Tatarská omáčka, dresink, dip		30 g	40 g	50 g
Okurka sterilovaná		1/2 ks	1 ks	1,5 ks
Jogurt 125 g		1 ks	1 ks	1 ks
Přesnídávka		125 g	125 g	125 g
Nápoj		200 ml	200 ml	200 ml

Gramáže masa v syrovém stavu pro jednotlivé kategorie

I.kategorie	7 – 10 let	70 g v syrovém stavu / 48 g po tepelné úpravě
II.kategorie	11 – 14 let	80 g v syrovém stavu / 56 g po tepelné úpravě
III.kategorie	15+ let	90 g v syrovém stavu / 60 g po tepelné úpravě
Dospělí		90 g v syrovém stavu / 60 g po tepelné úpravě

V Praze dne 27. května 2025