

**Školní jídelna
ZŠ a MŠ Tábor - Čekanice Průběžná 116**

Množství pokrmů

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

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 pečivo)	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks	
Chléb, veka (krájené pečivo)	100 g	70 g	60 g	50 g	
Pomazánky, ochucené máslo	50 g	40 g	30 g	25 g	
Máslo, margarín	30 g	25 g	20 g	15 g	
Zelenina, ovoce	60 g	50 g	40 g	30 g	
Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	
Piškoty, cereálie	60 g	45 g	35 g	30 g	
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 (vepřový, kuřecí, krůtí)	120 g	85 g	70 g	60 g	
Sekaná pečeně, karbanátek pečený	100 g	70 g	60 g	50 g	
Smažený karbanátek	140 g	100 g	85 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	85 g	75 g	60 g	
Rybí filé se zeleninou	200 g	140 g	120 g	100 g	
Kuře pečené (stehno)	160 g	120 g	95 g	80 g	
Kuře na paprice (bez kosti)	80 g	55 g	50 g	40 g	
Květák smažený	200 g	140 g	120 g	100 g	
Rizoto z vepřového, kuřecího masa,	280 g	195 g	170 g	140 g	

zeleninové				
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	350 g	245 g	210 g	175 g
Čočka na kyselo	300 g	210 g	180 g	150 g
Fazolový guláš, mexické fazole	350 g	245 g	200 g	175 g
Bramborový guláš	300 g	210 g	170 g	150 g
Halušky s uzeným masem	250 g	175 g	150 g	125 g
Vejce	2 ks	1,5 ks	1 ks	1 ks
Lasagne	300 g	210 g	180g	150 g
Těstovinový salát	300 g	210 g	180 g	150 g
Květákové placičky	150 g	105 g	90 g	75 g

IV. Sladká jídla				
Žemlovka	300 g	210 g	180 g	150 g
Buchty plněné	300 g	210 g	180 g	150 g
Dukátové buchtičky + krém	170 + 200 g	120 + 140 g	100 + 120 g	85 + 100 g
Knedlíky se žahourem	280 g	200 g	170 g	140 g
Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové) - posyp - máslo	250 g 75 g 25 g	175 g 55 g 20 g	150 g 45 g 15 g	125 g 40 g 12 g
Těstoviny na sladko - posyp - máslo	300 g 45 g 25 g	230 g 30 g 20 g	170 g 25 g 15 g	150 g 23 g 12 g
Krupicová kaše (ovesná, pohanková, polenta) - posyp - máslo	340 g 25 g 15 g	250 g 20 g 12 g	180 g 15 g 10 g	170 g 12 g 8 g
V. Přílohy				
Omáčka	150 g	100 g	90 g	75 g
Štáva k masu	50 g	35 g	30 g	25 g
Zelenina vařená, dušená	150 g	100 g	90 g	75 g
Brambory vařené, bramborová kaše	250 g	180 g	150 g	125 g
Bramborový salát	300 g	210 g	180 g	150 g
Rýže dušená	160 g	120 g	100 g	80 g
Těstoviny vařené	200 g	140 g	120 g	100 g
Knedlíky houskové	160 g	120 g	100 g	80 g
Knedlíky bramborové	200 g	140 g	120 g	100 g
Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)	2 ks	1,5 ks	1 ks	1 ks
Pečivo krájené – chléb, bageta, veka	100 g	70 g	60 g	50 g
Špenát	120 g	96 g	84 g	60 g
Zelí	125 g	90 g	75 g	62,5 g
Bramborové noky	200 g	140 g	120 g	100 g

VI. Moučníky, saláty, nápoje				
Salát zeleninový, kompot	120 g	85 g	70 g	60 g
Zeleninová obloha	50 g	40 g	30 g	25 g
Dressing, 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 přeseňdávka	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