

## Dávky potravin na 1 porci

Název potravin	Skupina									
	MŠ		I. (7 – 10 r.)		II. (11 – 14 r.)		III. (15 a výše)		DOSP.	
<b>MASO – dávky masa uvádíme v syrovém stavu / po tepelné úpravě</b>										
Maso hovězí vařené	50 g/30g		60 g/36 g		70 g/42 g		80 g/48 g		100/60g	
Kuře pečené s kostí	125g/80g		150 g /96 g		175g/112g		200g/128g		250/160g	
Kuřecí maso bez kosti	50g/32g		60 g / 38 g		70 g / 43 g		80 g /50 g		100/64g	
Maso vepřová pečeně	50g/32g		60 g / 38 g		70 g / 43 g		80 g / 50 g		100/64g	
Smažený řízek	50g/50g		60 g / 60 g		70 g /70 g		80 g /80 g		100/100g	
Uzené maso	50g/40g		60 g / 50 g		70 g /60 g		80 g / 70 g		100/80g	
<b>Mletá masa:</b>										
- sekaná pečeně	60g/55g		65g/60g		70g/65g		80g/75g		120/110g	
Mletá směs na špagety	50g/100g		60g/110g		70g/130g		80g/150g		100/200g	
- zahradnická pečeně	65g/60g		78g/73g		91 g/86g		104 g/99g		130g/120g	
- karbenátky	60g		70 g		80 g		90 g		120g	
- holandský řízek	55g		66 g		77 g		88 g		110g	
Čína z kuřecího masa	90g		105 g		125 g		145 g		180g	
Vepřenky-čevabčiči	50g		60 g		70 g		80 g		100g	
<b>Ryby: na kusy (dle nabídky výrobce)</b>										
- pečené rybí filé	60g/48g	1ks	70g/58g	1ks	80g/70g	1ks	100g/78g	1,5ks	120/96g	2ks
- smažené rybí filé	60g/60g		70g/70g		80g/80g		100g/100g		120/120g	
<b>POLEVKY Receptury I. část str. 8</b>										
- masové a luštěninové	1,8dl		2,1 dl		2,4 dl		2,7 dl		3,6dl	
- ostatní	1,5dl		1,8 dl		2,1 dl		2,4 dl		3,0dl	
<b>JÍDLA S MASEM A UZENINOU</b>										
Rizoto	140g		168 g		196 g		225 g		280g	
Zapečené brambory(těstov.)	175g		210 g		240 g		270 g		350g	
Fazolový guláš s masem	200g		220g		240g		260g		300g	
Bramborové knedlíky plněné uzeným masem		3ks		3 ks		4 ks		5 ks		6 ks
Halušky se zelím a uzeným masem	190 g		210 g		240 g		270 g		380 g	
Lasagne	190 g		220 g		260 g		290 g		380 g	
<b>PŘÍLOHY</b>										
- brambory	125g		160 g		180 g		200 g		250g	
- bramborová kaše	150g		180 g		200 g		220 g		250g	
- bramborový salát	150g		180 g		210 g		240 g		300g	
- těstoviny	120g		140 g		160 g		180 g		200g	
- rýže	120g		140 g		160 g		180 g		200g	
- knedlíky houskové		3 ks		3 ks		4 ks		5 ks	160g	5 ks
- knedlíky bramborové		3 ks		3 ks		4 ks		5 ks	200g	5 ks
- hrachová kaše, čočka	150g		180 g		210 g		240 g		300g	
Květák smažený	100g		120 g		140 g		160 g		200g	
Bramboráky			7 dkg	1 ks	8 dkg	1 ks	9 dkg	2 ks	9 dkg	2 ks
Opékané brambory	115g		140g		170g		190g		250g	

	MŠ	I. (7-10 let)	II. (11-14 let)	III. (15+)	DOSP				
<b>PŘÍLOHOVÁ ZELENINA</b>									
- špenát	90g	110 g	120 g	130 g	180g				
- zelí hlávkové	100g	125 g	150 g	175 g	200g				
- vepřové v mrkev + hrášek	110g	132 g	154 g	176 g	220g				
- kapusta	90g	110 g	120 g	130 g	180g				
-restovaná zelenina	30 g	30 g	30 g	40 g	50 g				
<b>OMÁČKY</b>									
Šťáva k vepřové pečení	30g	35 g	40 g	45 g	60g				
Šťáva k hovězí pečení	50g	60 g	70 g	80 g	100g				
Svíčková a rajská omáčka	95g	110 g	130 g	150 g	190g				
Hodolanská omáčka, Bramborový guláš	150g	180 g	210 g	240 g	300g				
Dresink	25g	30 g	30 g	35 g	50g				
Sýr na posyp	10g	10 g	15 g	15 g	20g				
Segedínský guláš	120g	140 g	160 g	190 g	240 g				
Guláš hovězí	95g	112 g	131 g	150 g	190 g				
Boloňská omáčka	90 g	105 g	125 g	145 g	180 g				
<b>SALÁTY – pevná část ( bez zálivky )</b>									
- hlávkový	20g	25 g	30g	35 g	40 g				
- okurkový	50g	60 g	70 g	80 g	100g				
- rajčatový	50g	60 g	70 g	80 g	100g				
- zeleninový	50g	60 g	70 g	80 g	100g				
- zelný	50g	60 g	70 g	80 g	100g				
-těstovinový s tofu	170g	210 g	240 g	270 g	340g				
-kuřečí se zeleninou, pečivo		130 g	1 ks	160 g	1,5 ks	180 g	2 ks	220g	2 ks
-sýrový salát, pečivo		130 g	1 ks	160 g	1,5 ks	180 g	2 ks	220g	2 ks
<b>KOMPOTY</b>									
- bez nálevu	40 g	50 g	60 g	70 g	80g				
<b>MOUČNÁ JÍDLA</b>									
Žemlovka s jablky	190g	225 g	260 g	290 g	380g				
Buchty plněné			3 ks	4 ks	5 ks	6 ks			
Buchtíčky – vanilkový krém	105g 120g	130 g 140 g	150 g 160 g	170 g 180 g	210g 240g				
Knedlíky s ovocem kynuté		3 ks	3 ks	4 ks	5 ks	6 ks			
Posyp/máslo	20g/15g	20g/15g	20g/18g	30g/20g	30g/25g				
Knedlíky s ovocem bramb.		3 ks	3 ks	4 ks	5 ks	6 ks			
Bramborové šišky s mákem	190g	240 g	270 g	300 g	380g				
Nudle s mákem	175g	210 g	245 g	280 g	350g				
Koblihy		3 ks	3 ks	4 ks	5 ks	6 ks			
Obilná kaše pro MŠ	150g								
Smetana zakysaná	30g	30 g	30 g	40 g	40g				
Rýžová kaše	180g	210 g	240 g	270 g	360 g				
Rýžový nákyp s ovocem	175g	210 g	245 g	280 g	350 g				
Krupicová kaše	225g	270 g	315 g	360 g	450 g				
Máslo krupice	10g	10g	10g	15g	15g				
Posyp krupice	15g	15g	15g	20g	20g				
<b>Ostatní</b>									
Rohlík		1 ks	1 ks	1,5 ks	2 ks	2 ks			
Chleba krajíc		1 ks	1 ks	1,5 ks	2 ks	2 ks			
Piškoty k pudinku		10 ks							
Mléko MŠ	1,5 dcl								
Pomazánka MŠ	2 dkg								
Pečivo MŠ	5 dkg								
Večce k čočce, párek		1 ks	1 ks	1 ks	1,5 ks	2 ks			
Kukuřičné lupínky	50 g								