



Školní jídelna, Školní náměstí 628, Sezimovo Ústí 2

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)	1,5 ks	1,5 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	120 g / 1 ks	120 / 1 ks	120 g / 1 ks	120 g / 1 ks
Cereálie	60 g	50 g	40 g	30 g
Nápoje ke svačinám	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Piškoty	40 g	30 g	25 g	20 g
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	62 g	50 g	43 g	31 g
Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)	120 g	90 g	80 g	60 g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený, čevabčiči	100 g	80 g	70 g	50 g
Smažený karbanátek	140 g	110 g	90 g	70 g
Guláš (maso + omáčka)	60+120 g	42+84 g	36+72 g	30+60 g
Rybí filé smažené	120 g	100 g	75 g	60 g
Rybí prsty smažené nemleté (1 ks á 35 g)	4 ks	3 ks	2 ks	2 ks
Kuře pečené (stehno)	180 g	160 g	160 g	90 g
Kuře na paprice (bez kostí)	62 g	50 g	43 g	31 g
Maso v mrkvi, kapustě, v kedlubnách	60g +155 g	45 +124 g	35 +109 g	30 +78 g
Rizoto z masa, srbské, zeleninové, džuveč	280 g	245 g	170 g	140 g
Segedínský guláš	60 g + 140g	45 + 112 g	35 + 98 g	30 + 70 g
Nudličky s nočky	250 g	200 g	180 g	125 g
Rybí filé zapeč. se sýrem	100 g	80 g	70 g	50 g
Rybí filé na másle	98 g	78 g	68 g	49 g
Thajské nudle, čínské nudle	350 g	280 g	240 g	175 g
Vejce	1,5 ks	1 ks	0,5 ks	0,5 ks
Párek, klobása (á 50 g)	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks
Závitok masový	90 g	72 g	63 g	45 g
Plněná kapusta, zelný závitok, paprik. lusk	160 g	128 g	112 g	80 g
Těstovinové rizoto z tarhoni	350 g	280 g	240 g	175 g
Špenát, zelí	110 g	88 g	77 g	55 g

Fazole, čočka nakyselo	250 g	200 g	175 g	125 g
Hrachová kaše, bretaňské fazole	300 g	240 g	210 g	150 g
Chilli noc carne, cizrna po valašsku	350 g	280 g	245 g	175 g
Cizrna po toskánsku, fazole po mexicku	280 g	224 g	196 g	140 g
Brambory po římsku, pražské, francouzské	350 g	280 g	245 g	175 g
Salát sýrový, rajčatový s vejci	250 g	200 g	175 g	125 g
Salát čočkový, šopský	280 g	224 g	196 g	140 g
Zapeč. těstoviny s masem, špenátem	350 g	280 g	245 g	175 g
Zapeč. těstoviny s mozzarellou	350 g	280 g	245 g	175 g
Mexická pánev, Plněné bram. knedlíky	370 g	296 g	259 g	185 g
Klatovské tajemství	200 g	160 g	140 g	100 g
Kuskusoto s masem, Zel. guláš s masem	350 g	280 g	245 g	175 g
Vegetariánské kari, Cizrnové kari	350 g	280 g	245 g	175 g
Těstoviny s brokolicí, Nákyp brokolicový	300 g	240 g	210 g	150 g
Špagety s bazalkou, Rýžový salát s tuňákem	300 g	240 g	210 g	150 g
Halušky se zelím	280 g	224 g	196 g	140 g
Pizza, Špagetová pizza	300 g	240 g	210 g	150 g
Fazolové lusky na smetaně	220 g	176 g	154 g	110 g
Krkonošský mls, Čína, Maso dvou barev	170 g	136 g	119 g	85 g
Těstoviny po lotrinsku	350 g	280 g	245 g	175 g
Zel. – kuřecí salát	300 g	240 g	210 g	150 g
Maso s brokolicí	170 g	136 g	119 g	85 g
Lečo s vejci	170 g	136 g	119 g	85 g
Nudličky na kari, na smetaně	180 g	144 g	126 g	90 g
Katův šleh, Maso po sečuánsku	200 g	160 g	140 g	100 g
Balkánská játra	170 g	140 g	120 g	85 g
Lasagne s masem, Lasagne se špenátem	300 g	240 g	210 g	150 g
Špenátový nákyp	250 g	200 g	175 g	125 g
Bramborák	350 g	280 g	245 g	175 g
Květák obalovaný	250 g	200 g	175 g	125 g
Květákový mozeček	200 g	160 g	140 g	100 g
Špagety s tuňákem	300 g	240 g	210 g	150 g
Tuňák s vejci	143 g	114 g	100 g	72 g
Guláš loupežnický, bramborový, fazolový	300 g	240 g	210 g	150 g
Játra po mexicku	400 g	320 g	280 g	200 g
Těstovinový salát	350 g	280 g	245 g	175 g
Masová směs se špenátem	250 g	200 g	175 g	125 g
IV. Sladká jídla				
Žemlovka	320 g	256 g	224 g	160 g
Buchty plněné	300 g	240 g	210 g	150 g
Dukátové buchtičky + krém	170 + 200 g	136 + 160 g	119 + 140 g	85 + 100 g
Plněné knedlíky (kynuté)	350 g	280 g	245 g	175 g
- posyp	30 g	60 g	45 g	40 g
- máslo	20 g	20 g	15 g	12 g

Těstoviny na sladko	340 g	306 g	238 g	170 g
- posyp	40g	32 g	28 g	20 g
- máslo	20 g	16 g	14 g	10 g
Krupicová kaše, Ovesná kaše, Rýžová kaše	360 g	288 g	252 g	180 g
- posyp	25 g	22 g	20 g	18 g
- máslo	15 g	12 g	10 g	8 g
Kuskusový nákyp s ovocem	350 g	280 g	245 g	175 g
Lívance	300 g	240 g	210 g	150 g
Koblihy, Vdolky	250 g	200 g	175 g	125 g
Šisky s mákem, tvarohem	300 g+60 g	240 g	210 g	150 g
Zapečené palačinky, palačinky	260 g	208 g	182 g	130 g
Rýžový nákyp	280 g	224 g	196 g	140 g
Plněné knedlíky tvarohové	280 g	224 g	196 g	140 g
Škubánky + sypání	300 + 60 g	240 g	210 g	150 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, Špekové knedlíky	250 g	200 g	175 g	125 g
Rýže dušená	160 g	140 g	100 g	80 g
Těstoviny vařené, gnocchi bram.	200 g	160 g	120 g	100 g
Knedlíky houskové	160 g	140 g	100 g	80 g
Knedlíky bramborové, Karlovarské	200 g	160 g	120 g	100 g
Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks
Nastavovaná kaše	300 g	240 g	210 g	150 g
Chlupaté knedlíky	230 g	184 g	161 g	115 g
Pečivo krájené – chléb, bageta, veka	100 g	80 g	70 g	50 g
Strouhaný sýr	15 g	13 g	10 g	8 g
hranolky	200 g	160 g	140 g	100 g
VI. Moučníky, saláty, nápoje				
Salát zeleninový, kompot	120 g	100 g	80 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
Moučník	1 ks.	1 ks.	1 ks.	1 ks.
Tvarohový krém, jogurt, puding, ovocná přesnídávka	120 g / 1 ks	120 g / 1 ks	120 g / 1 ks	120 g / 1 ks
Ovoce	1 ks.	1 ks.	1 ks.	0,5 ks.
Nápoj	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml