

ZÁKLADNÍ ŠKOLA, ČESKÝ KRUMLOV, KAPLICKÁ 151

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

Pokrm	Množství pokrmu na 1 porci dle věkové kategorie		
	15+, dospělí	11 - 14 let	7 - 10 let
I. Polévky			
Polévka	300 ml	200 ml	180 ml
Opečené pečivo, krutony do polévky	10 g	8 g	6 g
II. Hlavní jídla			
Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené	60 g	45 g	35 g
Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené	65 g	50 g	40 g
Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)	120 g	90 g	70 g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený	100 g	80 g	60 g
Smažený karbanátek	140 g	110 g	80 g
Guláš (maso + omáčka)	60 + 190 g	42 + 154 g	36 + 142 g
Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem	120 g	100 g	75 g
Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)	5 ks	4 ks	3 ks
Kuře pečené (stehno)	160 g	130 g	100 g
Kuře na paprice (bez kostí)	80 g	60 g	50 g
Květák smažený	200 g	150 g	120 g
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové	280 g	245 g	170 g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	350 g	260 g	190 g
Čočka na kyselo	250 g	210 g	180 g
Fazolový guláš, mexické fazole	350 g	260 g	190 g
Bramborový guláš	300 g	230 g	170 g
Halušky s uzeným masem	250 g	210 g	180 g
Vejce	2 ks	1,5 ks	1 ks
Párek, klobása (á 50 g)	2 ks	20 ks	1 ks
III. Sladká jídla			
Žemlovka	300 g	230 g	170 g
Buchty plněné	300 g	230 g	170 g
Dukátové buchtičky + krém	170 + 200 g	120 + 140 g	100 + 120 g
Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)	250 g	220 g	180 g
posyp	75 g	60 g	45 g
máslo	25 g	20 g	15 g
Těstoviny na sladko	340 g	250 g	170 g
posyp	45 g	40 g	30 g
máslo	25 g	20 g	15 g
Krupicová kaše	340 g	250 g	180 g
posyp	25 g	22 g	20 g
máslo	15 g	12 g	10 g
IV. Přílohy			
Omáčka	200 g	170 g	140 g
Šťáva k masu	150 g	130 g	110 g
Zelenina vařená, dušená	150 g	120 g	90 g
Brambory vařené, bramborová kaše	250 g	200 g	150 g
Bramborový salát	300 g	250 g	200 g
Rýže dušená	160 g	140 g	100 g
Těstoviny vařené	200 g	160 g	120 g
Knedlíky houskové	160 g	140 g	100 g
Knedlíky bramborové	200 g	160 g	120 g
Pečivo kusové - rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)	1 ks	1 ks	1 ks
Pečivo krájené - chléb, bageta, vecka	2 ks	2 ks	1 ks
Strouhaný sýr	15 g	13 g	10 g

V. Moučníky, saláty, nápoje			
Salát zeleninový, kompot	120 g	100 g	70 g
Zeleninová obloha	50 g	40 g	30 g
Dressing, studená omáčka	50 g	40 g	30 g
Okurek sterilovaný	2 ks	1 ks	1 ks
Zelenina, ovoce	1 ks	1 ks	1 ks
Tvarohový krém, jogurt, puding, ovocná přesnídávka	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks	125 g / 1 ks
Nápoj	200 ml	200 ml	200 ml

Váha masa na talíři v gramech je pouze orientační, neboť je nutno zohlednit ztráty a technologické postupy (výpek z tučného masa a ryb, odpaření vody, osychání, ztráty během regenerace a ohřívání). Rozhodující pro normování je váha masa v syrovém stavu.

|