

Základní škola Zvoleněves, okr. Kladno

Školní jídelna

Průměrná hmotnost porce dle stravovací kategorie

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	50 g	40 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	90 g	70 g	60 g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený	100 g	80 g	60 g	50 g
Smažený karbanátek	140 g	110 g	80 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	100 g	75 g	60 g
Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)	5 ks	4ks	3ks	2 ks
Kuře pečené (stehno)	160 g	130 g	100 g	80 g
Kuře na paprice (bez kosti)	80 g	60 g	50 g	40 g
Květák smažený	200 g	150 g	120 g	100 g
Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové	280 g	245 g	170 g	140 g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	350 g	260 g	190 g	175 g
Čočka na kyselo	250 g	210 g	180 g	150 g
Fazolový guláš, mexické fazole	350 g	260 g	190 g	175 g
Bramborový guláš	300 g	230 g	170 g	150 g
Halušky s uzeným masem	250 g	210 g	180 g	150 g
Vejsce	2 ks	1,5 ks	1 ks	1 ks
Párek, klobása (á 50 g)	2 ks	2 ks	1 ks	1 ks
IV. Sladká jídla				
Žemlovka	300 g	230 g	170 g	150 g
Buchty plněné	300 g	230 g	170 g	150 g
Dukátové buchtičky + krém	170 + 200 g	120 + 140 g	100 + 120 g	85 + 100 g
Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)	250 g	220 g	180 g	125 g
	75 g	60 g	45 g	40 g
- posyp	25 g	20 g	15 g	12 g
- máslo				
Těstoviny na sladko	300 g	230 g	170 g	150 g
	45 g	40 g	30 g	23 g
- posyp	25 g	20 g	15 g	12 g
- máslo				
Krupicová kaše	340 g	250 g	180 g	170 g
	25 g	22 g	20 g	18 g
- posyp	15 g	12 g	10 g	8 g

- máslo				
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	300 g	250 g	200 g	150 g
Rýže dušená	160 g	140 g	100 g	80 g
Těstoviny vařené	200 g	160 g	120 g	100 g
Knedlíky houskové	160 g	140 g	100 g	80 g
Knedlíky bramborové	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
Pečivo krájené – chléb, bageta, vecka	100 g	70 g	60 g	50 g
Strouhaný sýr	15 g	13 g	10 g	8 g
VI. Moučníky, saláty, nápoje				
Salát zeleninový, kompot	120 g	100 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 přesnídávka	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



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY