

# Skutečná váha hotových jídel dle normy od 1.9.2024

Váha jídla je uvedena po tepelné úpravě = to co má dostat strážník na talíř.

V tomto dokumentu jsou uvedeny orientační váhy stravy dodávané školní jídelnou. Vše je vždy upřesněno v předávacím protokolu, který je odeslán den před výdejem.

**Zaměstnanci, kteří vydávají stravu si musí kontrolovat především protokol!**

Název jídla	Kategorie strážníků				
	Děti do 6 let	Děti od 6 let Žáci 7-10 let	Žáci 11-14 let	Žáci od 15 let	Dospělí
<b>Hlavní jídla</b>					
<b>Červená masa</b>					
Hovězí maso	30g	36g	42g	48g	60g
Vepřové maso	31g	37,2g	43,4g	49,6g	62g
Smažený vepřový řízek	60g	72g	84g	96g	120g
Sekaná pečeně	50g	60g	70g	80g	100g
Vepřenky	50g	60g	70g	80g	100g
Pečený karbenátek	50g	60g	70g	80g	100g
Holandský řízek (sýr)	55g	66g	77g	88g	110g
Masové kuličky mleté (á 30g)	3ks	3ks	4ks	6ks	6ks
Čevabčiči (2ks)	50g	60g	70g	80g	100g
Guláš maso+omáčka	30g+50g	36g+60g	42g+70g	48g+80g	60g+100g
Boloňská směs mleté maso + omáčka+ sýr	30g+30g+ 10g	36g+36g+ 12g	42g+42g+ 14g	48g+48g+ 16g	60g+60g+ 20g
Rizoto z vepřového masa+ sýr	140g+10g	168g+12g	196g+14g	224g+16g	280g+20g
Srbské rizoto + sýr	140g+10g	168g+12g	196g+14g	224g+16g	280g+20g
Těstoviny po korejsku	150g	180g	210g	240g	300g
Těstoviny s masem a špenátem + sýr	140g+10g	168g+12g	196g+14g	224g+16g	280g+20g
<b>Bílá masa a ryby</b>					
Rybí filé smažené	60g	72g	84g	96g	120g
Rybí filé pečené	49g	58,8g	68,6g	78,4g	98g
Rybí filé zapečené se sýrem	50g	60g	70g	80g	100g
Rybí prsty smažené (á30g)	2ks	3ks	3ks	4ks	4ks
Kuře pečené (paličky) uvedeno na aktuálním protokolu podle skutečnosti	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Kuře pečené (stehno)	80g	96g	112g	128g	160g
Kuřecí, krůtí a králičí maso přírodní	37,5g	45g	52,5g	60g	75g
Kuřecí plátek zapečený se sýrem	40,5g	48g	57g	65g	81g

Rizoto z kuřecího masa + sýr	140g+10g	168g+12g	196g+14g	224g+16g	280g+20g
<b>Polomasitá a bezmasá jídla</b>					
Květák smažený	100g	120g	140g	160g	200g
Květákové smaženky	100g	120g	140g	160g	200g
Čočka na kyselo/se zeleninou	150g	180g	210g	240g	300g
Vejce	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Hrachová kaše	150g	180g	210g	240g	300g
Párek k hrachové kaši cca 50g	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Mini pářečky (30g)	2ks	3ks	3ks	4ks	4ks
Mexické fazole	150g	180g	210g	240g	300g
Bramborový guláš	150g	180g	210g	240g	300g
Fazolový guláš	150g	180g	210g	240g	300g
Zapečené těstoviny	160g	192g	224g	256g	320g
Zapečené brambory	160g	192g	224g	256g	320g
Halušky s uzeným masem/slaninou (podávané bez dušeného zelí)	150g	180g	210g	240g	300g
Halušky s uzeným masem/slaninou (podávané s dušeným zelím)	125g	150g	170g	200g	250g
Těstoviny Carbonara +sýr	140g +10g	168g +12g	196g +14g	224g +16g	280g +20g
Těstoviny se sýrovou omáčkou	100g+50g	120g+60g	140g+70g	160g+80g	200g+100g
Polévka	1,5dcl	1,8dcl	2,1dcl	2,4dcl	3dcl
Krutony do polévky	5g	6g	7g	8g	10g
Strouhaný sýr na sypání	10g	12g	14g	16g	20g
<b>Sladká jídla</b>					
Žemlovka, rýžový nebo nudlový nákyp	160g	192g	224g	256g	320g
Dukátové buchtíčky + krém	85g+100g	102g+120g	119g+140g	136g + 160g	170g+200g
Buchty plněné/ks	150g/2ks	Min 180g/3ks	Min 210g/3ks	Min 240g/4ks	300g/4ks
Koblihy/ks	125g/2ks	150g/3ks	175g/3ks	200g/4ks	250g/4ks
Knedlíky ovocné kynuté	2ks 125g	3ks 150g	3ks 175g	4ks 200g	4ks 250g
Posyp	12,5g; 37,5	15g; 45g	17,5g; 52,5g	20g; 60g	25g; 75g
máslo	12,5g	15g	17,5g	20g	25g
Těstoviny na sladko posyp	125g 25g	150g 30g	175g 35g	200g 40g	250g 50g
máslo	12,5g	15g	17,5g	20g	25g

Krupicová kaše	150g	180g	210g	240g	300g
posyp	25g	30g	35g	40g	50g
máslo	7,5g	9g	10,5g	12g	15g
Bramborové šišky	125g	150g	175g	200g	250g
sypané posyp	25g	30g	35g	40g	50g
máslo	12,5g	15g	17,5g	20g	25g
Tvarohové/bramborové knedlíky sladké	3ks	3ks	4ks	6ks	6ks
posyp	125g	150g	175g	250g	250g
máslo	25g	30g	35g	50g	50g
	12,5g	15g	17,5g	25g	25g
<b>Přílohy</b>					
Omáčky	75g	90g	105g	120g	150g
Masová šťáva podle přílohy					
k bramborové kaši	25g	30g	35g	40g	50g
k bramborám	50g	60g	70g	80g	100g
k rýži a těstovinám	65g	78g	91g	104g	130g
Dušené zelí	65g	78g	91g	104g	130g
Dušené zeleniny	65g	78g	91g	104g	130g
Brambory	125g	150g	175g	200g	250g
Brambory m.m.+máslo	125g+7,5g	150g+9g	175g+10,5g	200g+12g	250g+15g
Brambory šťouchané/s cibulkou	130g	156g	182g	208g	260g
Bramborový salát	150g	180g	210g	240g	300g
Bramborová kaše	130g	156g	182g	208g	260g
Bramborové knedlíky	100g	120g	140g	160g	200g
Houskové knedlíky	80g	96g	112g	128g	160g
Rýže dušená	80g	96g	112g	128g	160g
Těstoviny	100g	120g	140g	160g	200g
Pečivo k polévce	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
Chléb jako příloha	50g	60g	70g	80g	100g
<b>Saláty – Moučníky – Nápoje</b>					
Saláty zeleninové	60g	70g	80g	96g	120g
Kompot	60g	70g	80g	96g	120g
Okurek	1ks	1ks	1ks	1ks	2ks
Teplá zeleninová obloha	30g	36g	42g	48g	60g
Obloha zeleninová syrová, sterilovaná	30g	36g	42g	48g	60g
Dressing	25g	30g	35g	40g	50g
Pudink	120g	120g	120g	120g	120g
Ovocné pyré	120g	120g	120g	120g	120g
Tvarohový krém, Jogurt	120g nebo 1 ks	120g nebo 1ks	120g nebo 1 ks	120g nebo 1 ks	120g nebo 1 ks
Nápoj	2dcl	2dcl	2dcl	2dcl	2dcl

<b>Váhy a počty stravy na přesnídávky a svačiny v MŠ (1 porce)</b>	
Pečivo, sladké pečivo, moučníky	0,5-1ks na dítě (min 40g)
Chleby, veka, atp. (krájené pečivo)	Min 40g
Pomazánky	Min 20g na dítě
Ochucená másla, šlehaný sýr atp.	Min 20g na dítě
Máslo, Rama	Min 15g na dítě
Zelenina - pokud není uvedeno v protokolu jinak	40g hrubá váha na dítě
Ovoce - pokud není uvedeno v protokolu jinak	40g hrubá váha na dítě
Přesnídávka, pudink, šlehaný tvaroh, krupicopudink, kaše, jogurt	Min 100g na dítě, nebo 1ks
Kompot k pudinku, tvarohu nebo kaši	Min 20g na dítě
Piškoty - pokud není uvedeno jinak	Min 20g na dítě
Cereálie - pokud není uvedeno jinak	Min 20g na dítě
Nápoje ke svačinám	2 dcl na dítě
Pitný režim pro MŠ navíc	2 dcl na dítě