

Školní jídelna MŠ Benešova Kutná Hora

Množství pokrmů

Informace dle §9a odst.1 písm.c) Zákona č. 10/1997Sb.

Množství pokrmu na jednu porci dle věkové kategorie.

POKRM	3-6l et	7-10 let	dospělí
I.Přesnídávky, svačiny			
Pečivo běžné, sladké moučníky	1ks	1ks	
Chléb, veka, pečivo krájené,	50g	60g	
Pomazánky, ochucené máslo,	20g	25g	
Máslo, Flóra, Rama, Perla,	15g	20g	
Ovoce, zelenina	30g	40g	
ov.pyré, pudink, jogurt, tvaroh,	100g/1ks	120g/1ks	
Cereálie,	50g	60g	
Nápoje ke svačinkám,	150ml	180ml	
II.Polévky,			
Polévka	150ml	180ml	220ml
Opečené pečivo, krutony do polévky,	5g	7g	8g
III.Hlavní jídla			
Hovězí maso přírodní, dušené, pečené	30g	40g	50g
Vepřové maso přírodní, dušené, pečené	30g	40g	50g
Kuřecí maso přírodní, dušené, pečené,	35g	40g	50g
Krůtí maso přírodní, dušené, pečené,	30g	40g	50g
Smažený řízek (vepřový, kuřecí) obalený	55g	75g	85g
Sekaná pečeně, karbanátek pečený	50g	70g	80g
Karbanátek smažený	50g	70g	80g
Ryba obalovaná	50g	70g	80g
Ryba přírodní	30g	40g	50g
Rizoto s masem a zeleninou	120g	160g	200g
Rizoto zeleninové	150g	180g	200g
Zapečené těstoviny, zapečené brambory	160g	190g	220g
Čočka na kyselo, fazole, cizrna,	130g	150g	180g
Fazolový, cizrnový guláš	150g	170g	180g
Bramborové noky, halušky se slaninou	150g	170g	180g
Těstovinový salát	150g	170g	180g

IV:Sladká jídla	3-6 let	7-10 let	dospělí
Krupicová kaše, posyp, máslo	200g	220g	240g
Ovesná kaše s ovocem	200g	220g	240g
Žemlovka s tvarohem a jablky,	160g	180g	200g
Buchty kynuté plněné	2 ks	3 ks	4 ks
Buchtíčky se šodó	185g	259g	296g
Kynuté knedlíky s ovocem a tvarohem	175g	245g	280g
Těstoviny s mákem, s perníkem	170g	238g	272g
Bavorské vdolečky s tvarohem	2 ks	3 ks	4 ks
V.Přílohy			
Omáčka	75g	105g	120g
Štáva k masu	25g	35g	40g
Brambory vařené, šťouchané, bramborová kaše	150g	180g	200g
Rýže, kuskus, bulgur, vařené , dušené	120g	150g	160g
Jáhly, pohanka, vařené, dušené,	120g	150g	160g
Těstoviny, špecle, tarhoňa vařené,	110g	130g	150g
Knedlíky houskové, se špaldou, celozrnné,	80(3)g	112(4)	128(5)
Knedlíky bramborové, noky	110(3)	140(4)	150(5)
Pečivo kusové, rohlík, houska, bageta,	40g	56g	64g
Pečivo krájené, chléb, veka,	50g	70g	80g
Špenát	60g	84g	96g
Zelí dušené	63g	88g	95g
Zelenina míchaná dušená, mrkev, hrášek,	50g	70g	80g
VI. Moučníky, saláty, oblohy, nápoje			
Salát zeleninový, kompot	80g	112g	128g
Zelenina obloha	25g	35g	40g
Zelenina syrová, syrové ovoce,	30g	42g	48g
Okurka sterilovaná	25g	35g	40g
Dresink, studená omáčka	20g	28g	32g
Tvarohový krém, jogurt, pudink,	1(100)	1(120)	1(125)
Nápoj,(čaj, džus, voda, voda se šťávou, mošt)	120ml	140ml	150ml