

Velikosti hotových porcí - MŠ Konice

(vzorové porce – hmotnost v gramech)

	děti 3-6 let	děti 7 let	dospělí
polévka	150 ml	210 ml	300 ml
hotové maso bez kosti	30 g	42 g	60 g
kuře pečené /s kostí/	30 g bez kosti	45 bez kosti	160 s k.
králík /stehno s kostí/	30 g bez kosti	45 bez kosti	110 s k.
závitek	45 g	63	90
sekaná, Holandský řízek	50 g	70	100
smažený řízek	60 g	84	120
masa v zelenině dohromady, guláš	100 g	140	200
rybí filé přírodní	49 g	68,6	98
smažené rybí filé	60 g	84	120
smažené rybí prsty 1ks á 30g	2 ks	3 ks	4 ks
brambory	125 g	175	250
bramborová kaše	125 g	175	250
bramborové knedlíky	100 g	140	200
bramborový salát	150 g	210	300
rýže dušená	82 g	114	163
houseskové knedlíky kynuté	80 g	112	160
těstoviny-příloha	100 g	140	200
omáčky	75 g	105	150
šťávy k masu	25 g	35	50
zeleniny, zelí /příloha/	63 g	87	125
rizoto	140 g	196	280
zapékané brambory	170 g	238	340
zapékané těstoviny	150 g	210	300
čočka nakyselo	150 g	210	300
vejce ks	0,5 g	1	1,5
zeleninové saláty	60 g	84	120
kompot	50 g	70	100
buchty, žemlovka	150 g	210	300
kaše, nákypy, ovocné knedlíky	175 g	245	350
palačinky	140 g	196	280
buchtíčky s krémem	85 g b/ 100 kr.	119/140	170 b / 200 kr.
svačinka děti:			
chléb kmínový, pečivo, (cereálie)	50 g, (30g)	70 g	
rohlík, loupáček	1 ks	1,5 ks	
sojový rohlík, bageta, velká makovka, sladká pletýnka	0,5 ks	1 ks	
pomazánka	20 g	28 g	
plátkový sýr, strouhaný sýr	10 g	15 g	
Ovoce/ zelenina/ kapie	70g/ 40g/ 25g	100/ 56/ 35	
přesnídávka, jogurt šlehaný	120 g	180	
mléčné nápoje	170 ml	240 ml	