

NORMA PRO VÝDEJ POKRMŮ.

	3-6 let	7-10let	11-14let	dospělí
Přesnídávky a svačiny:				
Pečivo	1ks	1 ks	2 ks	
Chléb	50g	60g	70g	
Pomazánka	25g	30g	40g	
Máslo	15g	20g	25g	
Ovoce, zelenina	30g	40g	50g	
Přesnídávka ovocná	1 ks	1 ks	1ks	
Jogurt	1 ks	1ks	1ks	
Cereálie	30g	40g	50g	
Nápoje:	200ml	200ml	200ml	
Polévky:				
Polévka	150ml	180ml	220ml	330ml
Krutony	5g	6g	8g	10g
Hlavní Jídla:				
Maso, hovězí, vepřové, kuřecí	30g	35g	45g	60g
Smažený řízek	60g	70g	90g	120g
Sekaná pečeně, karbanátek	50g	60g	80g	100g
Maso s omáčkou, guláš	30+60g	30+70g	40+80g	60+120g
Rybí filé, rybí prsty, losos	60g	75g	100g	120g
Kuře pečené stehno	40g	50g	60g	180g
Květák smažený	100g	120g	150g	200g
Rizoto	140g	170g	250g	280g
Zapečené brambory, těstoviny	175g	190g	260g	350g
Bramborový guláš	150g	170g	230g	300g
Fazolový guláš	175g	190g	260g	350g

Vejce	1ks	1ks	1ks	2ks
Žemlovka	150g	170g	230g	300g
Dukátové buchtíčky s krémem	80+100g	100+120g	120+140g	170+200g
Ovocné knedlíky	1ks	2ks	2ks	4ks
Nudle s mákem	150g	170g	230g	300g
Přílohy:				
Omáčka	75g	90g	120g	150g
Šťáva k masu	25g	30g	50g	100g
Zelenina vařená	75g	90g	120g	150g
Brambory, br. kaše	70g	70g	100g	200g
Bramborový salát	150g	150g	200g	250g
Rýže	80g	100g	140g	200g
Těstoviny	100g	120g	160g	250g
Knedlík houskový	80g	100g	140g	200g
Knedlík bramborový	100g	100g	140g	200g
Pečivo	1ks	1ks	1ks	2ks
Sýr strouhaný	8g	10g	20g	30g
Moučníky, saláty, kompoty, ostatní:				
Zeleninový salát	60g	70g	100g	120g
Kompot	60g	70g	100g	120g
Okurek	1ks	1ks	1ks	2ks
Perník, buchta	60g	60g	100g	150g
Koláč	1ks	1ks	2ks	3ks
Jogurt 125g	1ks	1ks	1ks	1ks