

SKUTEČNÁ VÁHA HOTOVÝCH POKRMŮ DLE NORMY OD 1. 9. 2025

(váha pokrmu je uvedena po tepelné úpravě)

V tomto dokumentu jsou uvedeny orientační váhy stravy dodávané školní jídelnou. Vše je vždy upřesněno v předávacím protokolu, který je odeslán společně s jídlem do výdejen. Zaměstnanci, kteří vydávají stravu se vždy musí řídit předávacím protokolem.

Název pokrmu	Kategorie strážníků				
	2–6 let koef. 0,5	7-10 let koef. 0,6	11-14 let koef. 0,7	15 let a více let koef. 0,8	koef. 1,0
HLAVNÍ JÍDLA					
ČERVENÁ MASA					
Hovězí maso (přírodní, dušené, pečené)	30 g	36 g	42 g	48 g	60 g
Vepřové maso (přírodní, dušené, pečené)	31 g	37 g	43 g	50 g	62 g
Smažený vepřový řízek	60 g	72 g	84 g	96 g	120 g
Vepřový závitok	45 g	54 g	63 g	72 g	90 g
Sekaná pečeně	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g
Pečený karbanátek	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g
Holandský řízek (sýr)	55 g	66 g	77 g	88 g	110 g
Čevabčiči (2 ks)	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g
Rizota s masem nebo zeleninou	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Těstovinové saláty s masem a zeleninou	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Strouhaný sýr na posypání	10 g	12 g	14 g	16 g	20 g
BÍLÁ MASA A RYBY					
Rybí filé smažené	60 g	72 g	84 g	96 g	120 g
Rybí filé přírodní, na másle	49 g	59 g	69 g	78 g	98 g
Rybí filé zapečené se sýrem	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g
Rybí prsty smažené (30 g/1 ks)	2 ks 60 g	3 ks 72 g	3 ks 84 g	4 ks 96 g	4 ks 120 g
Kuře pečené – stehna, špalíky	70 g	84 g	98 g	112 g	140 g
Kuřecí, krůtí a králíčí maso přírodní	33 g	40 g	46 g	60 g	66 g
Kuřecí plátek zapečený se sýrem	41 g	48 g	57 g	65 g	81 g
Kuřecí, krůtí maso smažené (řízek, kousky)	60 g	72 g	84 g	96 g	120 g
Rizoto s bílým masem a zeleninou	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
POLOMASITÁ A BEZMASÁ JÍDLA					
Květák smažený	100 g	120 g	140 g	160 g	200 g
Čočka na kyselo, se zeleninou	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Vejce	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
Hrachová kaše	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Párek k hrachové kaši cca 50 g	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
Mexické fazole	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g

Bramborový guláš	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Fazolový guláš	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Zapečené těstoviny	175 g	210 g	245 g	280 g	350 g
Zapečené brambory	175 g	210 g	245 g	280 g	350 g
Těstoviny se sýrovou omáčkou	100+50 g	120+60 g	140+70 g	160+60 g	200+100 g
Těstoviny se směsí zeleninovou, luštěninovou atp.	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Polévka	1,5 dl	1,8 dl	2,1 dl	2,4 dl	3 dl
Krutony do polévky	5 g	6 g	7 g	8 g	10 g
SLADKÁ JÍDLA					
Žemlovka	160 g	192 g	224 g	256 g	320 g
Dukátové buchtíčky + krém	85+100 g	102+120 g	119+140 g	136+160 g	170+200 g
Buchty plněné/ks	2 ks 150 g	3 ks 180 g	3 ks 210 g	4 ks 240 g	4 ks 300 g
Knedlíky ovocné kynuté	2 ks 125 g	3 ks 150 g	3 ks 175 g	4 ks 200 g	4 ks 250 g
Krupicová kaše	180 g	216 g	252 g	288 g	360 g
Bramborové šišky	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g
Tvarohové/bramborové knedlíky sladké	3 ks 125 g	3 ks 150 g	4 ks 175 g	6 ks 200 g	6 ks 250 g
Posyp cukr + mák	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g
Máslo	10 g	12 g	14 g	16 g	20 g
PŘÍLOHY					
Omáčky	75 g	90 g	105 g	120 g	150 g
Masová šťáva k bramborám	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g
Masová šťáva k rýži a těstovinám	65 g	78 g	91 g	104 g	130 g
Zelí dušené, zelenina	65 g	78 g	91 g	104 g	130 g
Brambory	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g
Bramborová kaše	125 g	150 g	175 g	200 g	250 g
Bramborový salát	150 g	180 g	210 g	240 g	300 g
Bramborové knedlíky	100 g	120 g	140 g	160 g	200 g
Houskové knedlíky	80 g	96 g	112 g	128 g	160 g
Rýže dušená	80 g	96 g	112 g	128 g	160 g
Těstoviny, kuskus	100 g	120 g	140 g	160 g	200 g
Chléb jako příloha	50 g	60 g	70 g	80 g	100 g
SALÁTY – MOUČNÍKY – NÁPOJE					
Saláty zeleninové	60 g	72 g	84 g	96 g	120 g
Kompot	60 g	72 g	84 g	96 g	120 g
Okurka sterilovaná	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
Teplá zeleninová obloha	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g
Obloha zeleninová syrová, sterilovaná	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g
Dressing/zakysaná smetana	25 g	30 g	35 g	40 g	50 g
Pudink	100 g	100 g	100 g	120 g	120 g
Ovocné pyré	100 g	100 g	100 g	120 g	120 g

VÁHY A POČTY STRAVY NA PŘESNÍDÁVKY A SVAČINY V MŠ (1 porce)	
Pečivo, sladké pečivo, moučníky	½–1 ks na dítě (min. 40 g)
Chleby, veka, aj. (krájené pečivo)	min. 40 g
Křehké plátky (kukuřičné, rýžové aj.)	min. 2 ks na dítě
pomazánky	min. 25 g na dítě
Ochucená máslo, šlehaný sýr atp.	min. 25 g na dítě
Máslo, pomazánkové máslo	min. 20 g na dítě
Zelenina – pokud není uvedeno jinak	40 g hrubá váha na dítě
Ovoce – pokud není uvedeno jinak	40 g hrubá váha na dítě nebo ½–1 ks
Přesnídávka, pudink, šlehaný tvaroh, kaše, jogurt aj.	min. 100 g na dítě nebo 1 ks
Kompot nebo ovoce k pudinku, tvarohu nebo kaši	min. 20 g na dítě
Piškoty – pokud není uvedeno jinak	min. 20 g na dítě
Cereálie – pokud není uvedeno jinak	min. 20 g na dítě
Nápoje ke svačinám	2 dl na dítě

Zpracovala: Soňa Spáčilová, vedoucí školní jídelny