

Skutečná váha hotových jídel dle normy od 1.9.2025

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 Koef. 0,5	Děti od 6 let Žáci 7-10 let Koef. 0,6	Žáci 11-14 let Koef. 0,7	Žáci od 15 let Koef. 0,9	Dospělí Koef. 1,0
Hlavní jídla					
Červená masa					
Hovězí maso (dušené, pečené, přírodní)	30g	36g	42g	54g	60g
Vepřové maso (dušené, pečené, přírodní)	31g	37g	43g	56g	62g
Vepřový závitok	45g	54g	63g	81g	90g
Smažený vepřový řízek	60g	72g	84g	108g	120g
Sekaná pečeně	50g	60g	70g	90g	100g
Vepřenky	50g	60g	70g	90g	100g
Pečený karbanátek	50g	60g	70g	90g	100g
Holandský řízek (sýr)	55g	66g	77g	99g	110g
Masové kuličky mleté (á 25g)	2-3ks 50g	2-3ks 60g	3-4ks 70g	4-5ks 90g	4-6ks 100g
Čevabčiči (2ks)	50g	60g	70g	90g	100g
Boloňská směs mleté maso + omáčka	90g	108g	126g	162g	180g
Rizota s masem nebo zeleninou	150g	180g	210g	270g	300g
Těstovinové saláty s s masem a zeleninou	150g	180g	210g	270g	300g
Strouhaný sýr na posypání	15g	18g	21g	27g	30g
Bílá masa a ryby					
Rybí filé smažené	60g	72g	84g	108g	120g
Rybí filé přírodní, na másle	49g	59g	69g	88g	98g
Rybí filé zapečené se sýrem	50g	60g	70g	90g	100g

Rybí prsty smažené (á30g)	2ks 60g	3ks 72g	3ks 84g	4ks 108g	4ks 120g
Kuře pečené – paličky, stehna, špalíky	1-2 70g	1-2 84g	1-2 98g	1-2 126g	1-2 140g
Kuřecí, krůtí a králičí maso přírodní	33g	40g	46g	60g	66g
Kuřecí plátek zapečený se sýrem	41g	48g	57g	73g	81g
Kuřecí, krůtí maso smažené (řízek, kousky)	60g	72g	84g	108g	120g
Rizoto s bílým masem a zeleninou	150g	180g	210g	270g	300g
Strouhaný sýr na posypání	15g	18g	21g	27g	30g
Polomasitá a bezmasá jídla					
Květák smažený	100g	120g	140g	180g	200g
Čočka na kyselo/se zeleninou	150g	180g	210g	270g	300g
Vejce	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Hrachová kaše	150g	180g	210g	270g	300g
Párek k hrachové kaši cca 50g	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Mexické fazole	150g	180g	210g	270g	300g
Bramborový guláš	150g	180g	210g	270g	300g
Fazolový guláš	150g	180g	210g	270g	300g
Zapečené těstoviny	175g	210g	245g	315g	350g
Zapečené brambory	175g	210g	245g	315g	350g
Halušky s uzeným masem/slaninou	150g	180g	210g	270g	300g
Těstoviny se sýrovou omáčkou	100g+50g	120g+60g	140g+70g	180g+80g	200g+100g
Těstoviny se směsí zel., luštěninovou atp.	150g	180g	210g	270g	300g
Kuskus se zeleninou	150g	180g	210g	270g	300g
Polévka	1,5dcl	1,8dcl	2,1dcl	2,7dcl	3dcl
Krutony do polévky	5g	6g	7g	9g	10g
Sladká jídla					
Žemlovka, rýžový nebo nudlový nákyp	160g	192g	224g	288g	320g
Dukátové buchtičky + krém	85g+100g	102g+120g	119g+140g	153g + 180g	170g+200g

Buchty plněné/ks	2ks 150g	3ks 180g	3ks 210g	4ks 270g	4ks 300g
Knedlíky ovocné kynuté	2ks 125g	3ks 150g	3ks 175g	4ks 225g	4ks 250g
Těstoviny na sladko	125g	150g	175g	225g	250g
Krupicová kaše	150g	180g	210g	270g	300g
Bramborové šišky	125g	150g	175g	225g	250g
Tvarohové/bramborové knedlíky sladké	3ks 125g	3ks 150g	4ks 175g	6ks 225g	6ks 250g
Posyp-cukr+mák	25g	30g	35g	45g	50g
Máslo	15g	18g	21g	27g	30g
Přílohy					
Omáčky	75g	90g	105g	135g	150g
Masová šťáva k bramborám	50g	60g	70g	90g	100g
Masová šťáva k rýži a těstovinám	65g	78g	91g	117g	130g
Dušené zelí, zelenina	65g	78g	91g	117g	130g
Brambory	125g	150g	175g	225g	250g
Brambory m.m.+máslo	125g+7,5g	150g+9g	175g+10,5g	225g+12g	250g+15g
Brambory šťouchané/s cibulkou	130g	156g	182g	234g	260g
Bramborový salát	150g	180g	210g	270g	300g
Bramborová kaše	130g	156g	182g	234g	260g
Bramborové knedlíky	100g	120g	140g	180g	200g
Houskové knedlíky	80g	96g	112g	144g	160g
Rýže dušená	80g	96g	112g	144g	160g
Těstoviny, kuskus	100g	120g	140g	180g	200g
Pečivo k polévce	1 ks	1 ks	1 ks	2 ks	2 ks
Chléb jako příloha	50g	60g	70g	90g	100g
Saláty – Moučníky – Nápoje					
Saláty zeleninové	60g	70g	80g	108g	120g
Kompot	60g	70g	80g	108g	120g
Okurka sterilovaná	1ks	1ks	1ks	2ks	2ks
Teplá zeleninová obloha	30g	36g	42g	54g	60g
Obloha zeleninová syrová, sterilovaná	30g	36g	42g	54g	60g
Dressing/zakysaná smetana	25g	30g	35g	45g	50g
Pudink	100g	100g	100g	120g	120g
Ovocné pyré	100g	100g	100g	120g	120g
Tvarohový krém, Jogurt	100g nebo 1 ks	100g nebo 1ks	100g nebo 1 ks	120g nebo 1 ks	120g nebo1 ks

Váhy a počty stravy na přesnídávky a svačiny v MŠ (1 porce)	
Pečivo, sladké pečivo, moučníky	0,5-1ks na dítě (min 40g)
Chleby, veka, atp. (krájené pečivo)	Min 40g
Křehké kukuřičné plátky	Min.2ks na dítě
Pomazánky	Min 25g na dítě
Ochucená másla, šlehaný sýr atp.	Min 25g na dítě
Máslo, Rama	Min 20g 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