**Mateřská škola Pohádka, Sezemice, Jiráskova 596**

**MNOŽSTVÍ POKRMŮ**

Informace dle §9a odst. 1 písm. c) Zákona č. 110/1997 Sb.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pokrm | Množství pokrmu na jednu porci  dle věkové kategorie | |
| 7-10 let | 3-6 let |
| I. Přesnídávky, svačiny | | |
| **Pečivo, sladké pečivo, moučníky (kusové pečivo)** | 1 ks | 1 ks |
| **Chléb, veka (krájené pečivo)** | 60 g | 50 g |
| **Pomazánky, ochucené máslo** | 30 g | 25 g |
| **Máslo, margarín** | 20 g | 15 g |
| **Zelenina, ovoce** | 40 g | 30 g |
| **Přesnídávka, puding, šlehaný tvaroh, jogurt** | 125 g / 1 ks | 125 g / 1 ks |
| **Piškoty, cereálie** | 40 g | 30 g |
| **Nápoje ke svačinám** | 200 ml | 200 ml |
| II. Polévky | | |
| **Polévka** | 180 ml | 150 ml |
| **Opečené pečivo, krutony do polévky** | 6 g | 5 g |
| III. Hlavní jídla | | |
| **Hovězí maso přírodní, vařené, dušené, pečené** | 35 g | 30 g |
| **Vepřové maso přírodní, vařené, dušené, pečené** | 40 g | 35 g |
| **Smažený řízek (vepřový, kuřecí, krůtí)** | 70 g | 60 g |
| **Sekaná pečeně, karbanátek pečený** | 60 g | 50 g |
| **Smažený karbanátek** | 80 g | 70 g |
| **Guláš (maso + omáčka)** | 36+72 g | 30+60 g |
| **Rybí filé smažené, pečené, zapečené se sýrem** | 75 g | 60 g |
| **Rybí prsty smažené, pečené (1 ks á 30 g)** | 3ks | 2 ks |
| **Kuře pečené (stehno)** | 100 g | 80 g |
| **Kuře na paprice (bez kosti)** | 50 g | 40 g |
| **Květák smažený** | 120 g | 100 g |
| **Rizoto z vepřového, kuřecího masa, zeleninové** | 170 g | 140 g |
| **Zapečené těstoviny, zapečené brambory** | 190 g | 175 g |
| **Čočka na kyselo** | 180 g | 150 g |
| **Fazolový guláš, mexické fazole** | 190 g | 175 g |
| **Bramborový guláš** | 170 g | 150 g |
| **Halušky s uzeným masem** | 180 g | 150 g |
| **Vejce** | 1 ks | 1 ks |
| IV. Sladká jídla | | |
| **Žemlovka** | 170 g | 150 g |
| **Buchty plněné** | 170 g | 150 g |
| **Dukátové buchtičky + krém** | 100 + 120 g | 85 + 100 g |
| Plněné knedlíky (kynuté, tvarohové)  - posyp/máslo | 180 g 45 g/15 g | 125 g 40 g/12 g |
| Těstoviny na sladko  - posyp/máslo | 170 g 30 g/15 g | 150 g 23 g/12 g |
| Krupicová kaše  - posyp/máslo | 180 g 20 g/10 g | 170 g 18 g/8 g |
| V. Přílohy | | |
| **Omáčka** | 90 g | 75 g |
| **Šťáva k masu** | 30 g | 25 g |
| **Zelenina vařená, dušená** | 90 g | 75 g |
| **Brambory vařené, bramborová kaše** | 150 g | 125 g |
| **Bramborový salát** | 200 g | 150 g |
| **Rýže dušená** | 100 g | 80 g |
| **Těstoviny vařené** | 120 g | 100 g |
| **Knedlíky houskové** | 100 g | 80 g |
| **Knedlíky bramborové** | 120 g | 100 g |
| **Pečivo kusové – rohlík, pletýnka (1 kus cca 50 g)** | 1 ks | 1 ks |
| **Pečivo krájené – chléb, bageta, veka** | 60 g | 50 g |
| **Strouhaný sýr** | 10 g | 8 g |
| VI. Moučníky, saláty, nápoje | | |
| **Salát zeleninový, kompot** | 70 g | 60 g |
| **Zeleninová obloha** | 30 g | 25 g |
| **Dresing, studená omáčka** | 30 g | 25 g |
| **Okurek sterilovaný** | 1 ks | 1 ks |
| **Nápoj** | 200 ml | 200 ml |

**Děti mají během dne možnost přidat si další pití či podávaný pokrm.**