

Gramáž pokrmů pro školní stravování

Pokrm	Norma na věk 6-11 roků	Norma na věk 11-15 roků	Norma na věk Nad 15 roků
Přílohy ve vařeném stavu:			
Rýže, bulgur (obecně 80g za syrova norma C)	115g	130g	160g
Těstoviny (obecně 80g za syrova norma C)	140g	160g	200g
Houskové knedlíky	110g	130g	160g
Brambory	175g	200g	250g
Bramborová kaše	175g	200g	250g
Houskové knedlíky	112g	128g	160g
Bramborové knedlíky	140g	160g	200g
Maso obecně v syrovém stavu. Každé maso je jinak tučné a má jiný přirozený úbytek při vaření	70g	80g	100g
Vepřový guláš maso syrové:	tj. cca 43,5 g vařené	tj. cca 50g vařené	tj. cca 62g vařené
omáčka:	70g	80g	100g
Segedínský guláš celkem:	70g	80g	100g
Rybí filé v syrovém stavu:	183g	210g	262g
Svíčková na smetaně jen maso již po tepelné úpravě:	87,5g	100g	125g
omáčka:	43,5g	50g	62g
	105g	120g	150g
Pokrmy sladké ve vařeném stavu:			
Rýžový nákyp	245g	280g	350g
Dukátové buchtičky: buchtičky	119g	136g	170g
krém	140g	160g	200g
Domácí buchty plněné	210g	240g	300g
Ovocné knedlíky plněné	245g	280g	350g
Palačinky se zavařeninou	196g	224g	280g
Nudle s mákem	268g	306,4g	383g
Krupicová kaše, ovesná	252g	288g	360g
Nudlový, rýžový nákyp	245g	280g	350g
Omáčky a jiné:			
Rajčatová, koprová	105g	120g	150g
Kapusta dušená	87,5g	100g	125g
Zelí kysané dušené	87,5g	100g	125g
Mrkev dušená	87,5g	100g	125g
Fazolové lusky na kyselo	87,5g	100g	125g
Špenát dušený	84g	96g	120g
Čočka na kyselo	210g	240g	300g
Smažený květák	140g	160g	200g
Rizoto z vepř., kuřecího, srbské	196g	224g	280g
Květák na mozeček	175g	200g	250g
Zapečené těstoviny s uzeným masem	210g	240g	300g
Polévky:	210g	240g	300g