

Velikost porcí v gramech

Potravina	Děti do 6 let	Děti 6-11 let	Dospělí
brambory vařené	95	130	190
bramborová kaše	130	180	260
těstoviny	110	150	220
rýže	75	100	150
bramborový knedlík	85	120	170
houskový knedlík	95	130	190
chléb	30	42	60
porce omáčky	75	100	150
porce šťávy	60	90	120
porce masa v syrovém stavu	50	75	100
porce masa v hotovém stavu	33	46	66
ryba v hotovém stavu	33	46	66
ryba obalovaná	50	70	100
porce polévky	280	392	560
zapečené brambory se zeleninou	180	250	360
dušená zelenina	45	65	90
rizoto	165	250	330
zapečené těstoviny	175	260	350
zelí	60	80	120
špenát	45	60	90
ovocný koláč	110	150	220
luštěniny	140	190	280
luštěniny s masem	140	210	280
vejce	1/2	1/2	1
chléb	25	35	-
pomazánka	20	28	-
jogurt	100	140	-
tvaroh	100	140	-
přesnídávka	100	140	-
banán	145	200	-
kaše sladká	170	240	-
bábovka ke svačině	65	90	-
puding	120	170	-
ovoce	80	120	-
mléko	200	200	200
čaj s mlékem	100	100	100
kompot	60	80	120
saláty	30	40	60
maso + omáčka	100	140	200
maso + šťáva	90	130	180
šoulet	150	225	300
těstoviny s rybou	160	220	320
maso + kaše + omáčka	165	230	330
halušky	170	250	340
plněné bramborové knedlíky	160	240	320
špagety s omáčkou	180	270	360
smažený květák	45	65	90

kvěťákový mozeček	45	65	90
lečo	85	120	170
žemlovka	160	220	320
nudle s tvarohem	190	280	380
buchtíčky + krém	185	270	370
plněné buchty	150	220	300
bramborové šišky se strouhankou	180	270	360
škubánky s mákem	150	220	300
vdolky	125	180	250
ovocné knedlíky	170	250	350
palačinky	140	200	280
lívance	135	200	270