**Informace o velikosti jednotlivých porcí u různých strávníků.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Maso za syrova** | **3 – 6 let** | **7 – 10 let** | **11 – 14 let** | **15 + dospělí** | **15 let chlapci** |
| Maso | 50 g | 70 g | 80 g | 100 g | 125 g |
| Mleté maso | 40 g | 60 g | 70 g | 90 g | 115 g |
| Drůbež s kostí | 100 g | 140 g | 160 g | 200 g | 250 g |
| Ryby | 63 g | 88 g | 100 g | 125 g | 156 g |
| Maso na polévku | 20 g | 25 g | 30 g | 35 g | 40 g |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Přílohy** | **3 – 6 let** | **7 – 10 let** | **11 – 14 let** | **15 + dospělí** | **15 let chlapci** |
| Bramb. knedlík | 100 g | 140 g | 160 g | 200 g | 250 g |
| Housk. knedlík | 80 g | 110 g | 130 g | 160 g | 200 g |
| Bramborová kaše | 125 g | 175 g | 200 g | 250 g | 310 g |
| Dušená rýže | 80 g | 110 g | 130 g | 163 g | 200 g |
| Brambory | 125 g | 175 g | 200 g | 250 g | 310 g |
| Těstoviny | 100 g | 140 g | 160 g | 200 g | 250 g |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sladké pokrmy** | **3 – 6 let** | **7 – 10 let** | **11 – 14 let** | **15 + dospělí** | **15 let chlapci** |
| Bramb. šišky s mákem | 180 g | 252 g | 288 g | 360 g | 450 g |
| Nudle s mákem | 190 g | 266 g | 288 g | 380 g | 475 g |
| Žemlovka s jablky | 160 g | 224 g | 256 g | 320 g | 400 g |
| Buchtičky se šodó | 85 g (100 g) | 119 g (140 g) | 136 g (160 g) | 170 g (200 g) | 213 g (250 g) |
| Plněné buchty | 150 g | 210 g | 240 g | 300 g | 375 g |
| Smažené vdolky | 125 g | 175 g | 200 g | 250 g | 310 g |
| Ovocné knedlíky | 175 g | 245 g | 280 g | 350 g | 440 g |
| Lívance | 135 g | 189 g | 216 g | 270 g | 338 g |
| Rýžový nákyp | 175 g | 245 g | 280 g | 350 g | 440 g |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Polomasité, bezmasé** | **3 – 6 let** | **7 – 10 let** | **11 – 14 let** | **15 + dospělí** | **15 let chlapci** |
| Bramborový guláš | 150 g | 210 g | 240 g | 300 g | 375 g |
| Bramborák | 175 g | 245 g | 280 g | 350 g | 440 g |
| Uhlířina | 150 g | 210 g | 240 g | 300 g | 375 g |
| Květákový mozeček | 125 g | 175 g | 200 g | 250 g | 310 g |
| Smažený květák | 100 g | 140 g | 160 g | 200 g | 250 g |
| Zeleninové řízky | 90 g | 126 g | 144 g | 180 g | 225 g |
| Lečo s vejci a uzeninou | 85 g (110 g) | 119 g (154 g) | 136 g (176 g) | 170 g (220 g) | 213 g (275 g) |
| Kapustové karbanátky | 75 g | 105 g | 120 g | 150 g | 188 g |
| Zeleninové rizoto | 150 g | 210 g | 240 g | 300 g | 375 g |
| Zapečené těstoviny | 160 g | 224 g | 256 g | 320 g | 400 g |
| Čočka na kyselo | 150 g | 210 g | 240 g | 300 g | 375 g |
| Čočka na zelenině | 150 g | 210 g | 240 g | 300 g | 375 g |
| Hrachová kaše | 150 g | 210 g | 240 g | 300 g | 375 g |
| Fazole | 125 g | 147 g | 192 g | 250 g | 313 g |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zelenina, doplňky** | **3 – 6 let** | **7 – 10 let** | **11 – 14 let** | **15 + dospělí** | **15 let chlapci** |
| Zeleninové saláty | 60 g | 84 g | 96 g | 120 g | 150 g |
| Dušený špenát | 60 g | 84 g | 96 g | 120 g | 150 g |
| Dušené zelí | 63 g | 88 g | 100 g | 125 g | 156 g |
| Dušená zelenina | 63 g | 88 g | 100 g | 125 g | 156 g |