



Minimální hmotnost hlavních komponentů jídel

Minimální hmotnost hlavních komponentů pokrmů je:

a) maso v syrovém stavu:

● Drůbeží:

- 275 g kuře (čtvrťka) sk
- 100 g maso kuřecí (stehenní svalovina) bk
- 100 g maso krůtí bk (svalovina)
- 100 g maso krůtí (prsá)
- 100 g maso králičí bk
- 100 g maso kuřecí (prsá) bk
- 200 g drůbeží droby (játra, žaludky) bk

● Vepřové a hovězí:

- 100 g maso vcelku bk
- 130 g mletá masa
- 200 g vepřové a hovězí droby (játra, srdce, plíčka, ledvinky, dršťky)
- 200 g prejty - 100 g uzená masa

● Ryby:

- 150 g rybí filé
- 200 g ryba vcelku (hejk, podkovy z kapra)

● Uzeniny:

- 130 g

b) přílohy:

● Brambory:

- 300 g brambory (vařené, opékané, šťouchané)
- 300 g bramborová kaše
- 180 g bramborové krokety - 300 g bramborový salát

● Knedlíky:

- 200 g houskové knedlíky - 200 g bramborové knedlíky

● Rýže:

- 250 g dušená rýže, barevná rýže, rýže natural,

● Těstoviny:

- 250 g přílohové těstoviny různých druhů včetně špaget, kuskus

c) omáčky a zeli:

● Omáčky:

- 200 g omáčky k rýži, těstovinám, knedlíkům
- 150 g omáčky k bramborům



- 100 g šťáva na podlití k masu
- Zelí:
 - 200 g zelí (kysané, dušené, červené, kedlubnové), kapusta, špenát

- d) luštěniny:**
 - 350 g hrách, čočka, fazole, cizrna, sójové boby, pohanka, jáhly
- e) zapékaná jídla, rizota:**
 - 400 g zapékaná jídla a rizota s masem, uzeninou, zeleninou
- f) polévka:**
 - 330 g polévka obědová
- g) ostatní přílohy:**
 - 100 g zeleninové saláty, kompoty
 - 50 g kyselá okurky
 - 50 g tatarská omáčka, kečup, hořčice - 100 g zálivky, dressingy
- h) saláty jako hlavní jídla:**
 - 400 g saláty jako hlavní jídla s masem, uzeninou, zeleninou apod.