

## Váhové a objemové parametry potravin poledního menu



	<b>Oběd</b>	<b>Oběd V, FIT, DM</b>
polévka	250 ml	250 ml
vepřové maso bez kosti *	120 g	140 g
vepřové maso s kostí *	140 g	160 g
hovězí maso bez kosti *	120 g	140 g
uzené maso bez kosti *	120 g	140 g
kuřecí maso *	120 g	140 g
ostatní drůbeží maso *	120 g	140 g
vepřové a hovězí droby *	130 g	160 g
ryby a jejich polotovary *	120 g	140 g
uzeniny	120 g	140 g
kuře (1/4) *	250 g	250 g
slepice (1/4) *	250 g	250 g
mletá masa*	130 g	160 g
sýr	100 g	120 g
brambory vařené	250 g	250 g
brambory opékané	200 g	200 g
bramborová kaše	300 g	300 g
bramborový salát	300 g	300 g
bramborové knedlíky	200 g	200 g
houškové knedlíky	150 g	150 g
těstoviny vařené	250 g	250 g
noky	150 g	150 g
luštěniny	250 g	250 g
dušená rýže	200 g	200 g
nákypy, zapečené brambory/těstoviny	350 g	350 g
dušená zelenina (mrkev, špenát, kapusta, zelí...)	200 g	250 g
Smažená zelenina (květák, brokolice, žampiony,..)	200 g	250 g
omáčky	250 ml	250 ml
šťávy k masu	200 ml	200 ml
teplé pudinky	200 ml	200 ml
kaše (ovesná, krupičná, rýžová, jáhlová,..)	200 ml	200 ml
kompoty a saláty	150 g	150 g
Tatarka	20 g	20 g
Dresink	30 g	30 g
Zelenina k fit salátu		250 g

\* - v syrovém stavu