

Gramáž stravy

Porcia	Hmotnosť
Obed s hlavným jedlom mäsitým, t. j. Menu č. I	Mäsité hl. jedlo - mäso: - bravčové, hovädzie, kuracie, teľacie, jahňacie, králičie, morčacie, iný druh hydiny alebo divina - 130 gramov, - ryby - 150 gramov, - mäso pečené v celku (s kosťou) - 250 gramov. Prílohy: - zemiaky varené, pečené, smažené, šťuchané, iná úprava - 260 gramov, - zelenina grilovaná, dusená, parená, iná úprava) - 200 gramov, - zemiaková kaša - 300 gramov, - ryža, tarhoňa, slov. ryža, bulgur, kus-kus, múčne prílohy - 200 gramov, - knedľa parená - 160 gramov, - cestoviny, plnené cestoviny, ravioli a pod. - 220 gramov. Vhodný nápoj 2 dl, polievka 0,33 l, 130 gramov zeleninový šalát alebo ovocný kompót (šalát z čerstvej zeleniny/sterilizovaný, ovocný kompót s podielom pevnej zložky minimálne 80 gramov), chlieb, resp. pečivo 100 gramov.
Obed s hlavným jedlom bezmäsitým, t. j. Menu č. II	Hlavné jedlo - 450 gramov (napr. lasagne, špagety, rizoto, zapekané cestoviny, gratinované alebo skladané zemiaky, halušky s omáčkou a pod.). Bezmäsité hl. jedlo: - vyprážaný syr - 120 gramov, - syrové nugetky, zeleninové karbonátky, tofu na rôzne spôsoby - 120 gramov, - vyprážaný karfiol, šampiňóny, plnené cestoviny a pod. - 250 gramov. Prílohy: - zemiaky varené, pečené, smažené, šťuchané, inak upravené - 260 gramov, - zelenina grilovaná, dusená, parená, iná úprava) - 200 gramov, - zemiaková kaša - 300 gramov, - ryža, tarhoňa, slov. ryža, bulgur, kus-kus, múčne prílohy - 200 gramov, - knedľa parená - 160 gramov, - cestoviny, plnené cestoviny, ravioli a pod. - 220 gramov.

	Vhodný nápoj 2 dl, polievka 0,33 l, 130 gramov zeleninový šalát alebo ovocný kompót (šalát z čerstvej zeleniny/sterilizovaný, ovocný kompót s podielom pevnej zložky minimálne 80 gramov), chlieb, resp. pečivo 100 gramov.
Obed s hlavným jedlom múčnym, t. j. Menu č. II	Hlavné jedlo - 450 gramov (vrátane posýpky, polevy alebo omáčky). Vhodný nápoj 2 dl, polievka 0,33 l, 130 gramov zeleninový šalát alebo ovocný kompót (šalát z čerstvej zeleniny/sterilizovaný, ovocný kompót s podielom pevnej zložky minimálne 80 gramov), chlieb, resp. pečivo 100 gramov.
Obed s hlavným jedlom neдрáždivým, t. j. Menu č. III	Hlavné jedlo pripravené podľa zásad neдрáždivej/mechanicky a chemicky šetriacej stravy, - ide o pokrmy ľahko stráviteľné, energeticky i biologicky plnohodnotné, - vhodná tepelná úprava pokrmov je varenie, parenie, pečenie a varenie vo vodnom kúpeli (vylúčené je vyprážanie, opekanie, pečenie na tuku a grilovanie), - soliť a sladiť iba mierne, - nepoužívať ostré a pikantné koreniny, - vhodné sú jemnejšie korenina a bylinky ako majorán, bazalka, petržlenová, zelerová vňať, pažítka, kôpor, bobkový list a pod. Vhodné potraviny sú: Mäso - čerstvé, chudé z mladých zvierat, dobre odležané, bez šliach, blán a kože z kurčat'a. Vhodný je tiež králik, morka, nie masťná kačka, mladé hovädzie a teľacie mäso, čerstvé ryby a chudá šunka. Prílohy - uprednostniť ryžu, varené alebo dusené zemiaky, cestoviny, rožkovú knedľu, halušky a pod. Bezmäsité jedlá - vhodné sú žemľovky, rezance, nákypy a pod. Z múčnikov sú vhodné piškótové cestá, odpaľované cestá. Zelenina podľa možnosti mladá a čerstvá, vhodná je i mrazená a sušená (mrkva, petržlen, zeler, tekvica, mladý kaleráb, cvikla, hlávkový šalát a špenát). Menej vhodná je konzervovaná zelenina.

	Nevhodné sú všetky druhy zeleniny, ktoré nafukujú, ako sú strukoviny, kapusta, kel, cibuľa, cesnak, paradajka, reďkovka, uhorka či paprika. Vhodný nápoj 2 dl, polievka 0,33 l, 130 gramov zeleninový šalát alebo ovocný kompót (šalát z čerstvej/sterilizovanej zeleniny, ovocný kompót s podielom pevnej zložky minimálne 80 gramov), chlieb, resp. pečivo 100 gramov.
Obed s hlavným jedlom racionálnym (zeleninový/ovocný šalát, jedlo zo sezónnych, resp. lokálnych surovín), t. j. Menu č. IV	Hlavné jedlo - 450 gramov, Šalát s bielkovinovým podielom s dressingom/zálievkou (mäso, syry, ryby, vajcia, orechy, sterilizované strukoviny a pod.). Pri šaláte je vyžadované zloženie tvorené kombináciou minimálne 5 druhov ovocia/zeleniny. Pri ovocných šalátoch je taktiež vyžadovaný dressing/zálievka (napr. puding, jogurt, topping a pod.). Pri zeleninových tanieroch je vyžadované vhodné pečivo s nátierkou alebo maslom. Pri ovocných tanieroch je vyžadovaný vhodný dezert (napr. puding, jogurt, krémový dezert, ovocná pena a pod.), sladké pečivo (napr. croissant, brioška, makovka, lúpačka a pod.) s maslom a džemom. Mäso: - bravčové, hovädzie, kuracie, morčacie, ryby, hydina a pod. - 120 gramov, - mäsový výrobok (napr. šunka, prosciutto, kuracie nugetky a pod.) - 80 gramov, - syry a mliečne výrobky - 100 gramov, - orechy - 80 gramov, - vhodný dressing/zálievka - 50 gramov. Vhodný nápoj 2 dl, polievka 0,33 l, chlieb, resp. pečivo 100 gramov.
Obed s hlavným jedlom zohľadňujúcim potravinovú intoleranciu a) na múku b) na mlieko c) na kombináciu múky a mlieka t. j. a) Menu bezlaktózové „BM“ b) Menu bezlepkové „BL“ c) Menu bezlaktózovo/bezlepkové „BM/BL“	Hlavné jedlo s prílohou pripravené podľa zásad bezlaktózovej a bezlepkovej stravy. Vhodný nápoj 2 dl, polievka 0,33 l, 130 gramov zeleninový šalát alebo ovocný kompót (šalát z čerstvej/sterilizovanej zeleniny, ovocný kompót s podielom pevnej zložky minimálne 80 gramov), chlieb, resp. pečivo 100 gramov.

* minimálna gramáž mäsa v surovom stave, minimálna gramáž hlavných príloh v uvarenom stave.

**gramáž jednotlivých surovín v surovom a servírovanom stave bude s úspešným uchádzačom upresnená.