

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, krokety, iná úprava – 250 gramov, - zelenina grilovaná, dusená, parená, iná úprava) – 200 gramov, - zemiaková kaša, halušky, zemiakový šalát – 250 gramov, - ryža, cestoviny, tarhoňa, slov. ryža, bulgur, kus-kus, múčne prílohy – 200 gramov, - knedľa parená – 160 gramov, - plnené cestoviny, ravioli a pod. – 220 gramov, - prívarky – 200 g, - zemiakové placky – 350 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, ravioly, rizoto, zapékané cestoviny, gratinované alebo skladané zemiaky, halušky s omáčkou, granatiersky pochod, kapustové fliacky, pirohy, lokše, strapačky a pod.), Bezmäsité hl. jedlo: - vyprážaný syr – 120 gramov, - syrové nugetky, zeleninové karbonátky, tofu na rôzne spôsoby – 120 gramov, - vyprážaný karfiol, šampiňóny, cibulové krúžky, plnená cuketa a pod. – 250 gramov, Prílohy: - zemiaky varené, pečené, smažené, šťuchané, inak upravené – 250 gramov, - zelenina grilovaná, dusená, parená, iná úprava) – 200 gramov, - zemiaková kaša, halušky, zemiakový šalát – 250 gramov, - ryža, cestoviny, tarhoňa, slov. ryža, bulgur, kus-kus, múčne prílohy – 200 gramov, - knedľa parená – 160 gramov, - zemiakové placky – 350 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) – ryžový a krupicový nákyp, žemľovka, knedle s lekvárom, koláče, závin, dukátové buchtičky, palacinky, osie hniezda, šišky, parené a pečené buchty, posúchy, šúľance a rezance s posýpkou. Vhodný nápoj 2 dl, polievka 0,33 l, chlieb, resp. pečivo 100 gramov.
Obed s hlavným jedlom nedráždivým, t. j. Menu č. III	Hlavné jedlo pripravené podľa zásad nedráždivej/mechanicky a chemicky šetriacej stravy, - ide o pokrm ľahko stráviteľný, energeticky i biologicky plnohodnotný, - vhodná tepelná úprava pokrmov je varenie, parenie, pečenie a varenie vo vodnom kúpeli (vylúčené je vyprážanie, opekanie, pečenie na tuku a grilovanie), - soliť a sladieť iba mierne, - nepoužívať ostré a pikantné koreniny, - vhodné sú jemnejšie koreniny a bylinky ako majorán, bazalka, petržlenová, zelerová vňať, pažitka, kôpor, bobkový list a pod. Vhodné potraviny sú: Mäso – čerstvé, chudé z mladých zvierat, dobre odležané, bez šliach, blán a kože z kurčatá. 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, pirohy, 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. III	Hlavné jedlo – 450 gramov, Šalát s bielkovinovým podielom (mäso, syry, ryby, vajcia, orechy, sterilizované strukoviny a pod.), šalát so strukovín s dressingom/zálievkou. Pri šaláte je vyžadované zloženie tvorené kombináciou minimálne 5 druhov ovocia/zeleniny. Pri ovocných šalátoch je taktiež vyžadovaný dressing/zálievka (napr. pudíng, jogurt, topping a pod.). Pri zeleninových tanieroch je vyžadované vhodné pečivo s nátierkou alebo maslom. Pri ovocných tanieroch je vyžadovaný vhodný dezert (napr. pudíng, 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