



## **Přehled hmotnosti potravin v g na 1 porci podle skupin věku**

název potraviny	hmotnost g 3 - 6 let	hmotnost g 7 let	název potraviny	hmotnost g 3 - 6 let	hmotnost g 7 let
maso hovězí	50	60	brambory	150	155
maso vepřové	50	60	zelenina oběd	80	90
drůbež	80	100	zelenina svačina	40	50
rybí file	60	70	zelenina saláty	50	60
mleté masa	40	50	ovoce	70	80
mléko	200	200	luštěniny	40	50
chléb	50	60	máslo svačina	10	12
pečivo	60	70	máslo oběd	10	12
sladké pečivo	40	50	nápoje I	0,2	0,2
knedlíky kynuté	80	85			
knedlíky bramborové	100	150			
rýže	50	60			
těstoviny	40	50			