

## Váhy porcí pokrmů

### Kategorie strážníků

### Koeficient přepočtu

děti nad 15 let, dospělí	1.0
děti 11 - 15 let	0.8
děti 7 - 11 let	0.7
děti 3 - 7 let	0.5

### Váha v gramech pro jednotlivé koef.

<b>Pokrm</b>	<b>1.0</b>	<b>0.8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>
brambory	250	200	175	125
bramborové knedlíky	200	160	140	100
bramborová kaše	250	200	175	125
kynuté knedlíky	160	128	112	80
rýže	163	130	114	81.5
těstoviny	200	160	140	100
buchty plněné	300	240	210	150
buchtíčky dukátové	170	136	119	85
špenát	120	96	84	60
mrkev	125	100	87.5	62.5
zelí	125	100	87.5	62.5
fazolové lusky	125	100	87.5	62.5
hrách	125	100	87.5	62.5
rybí filé	120	96	84	60
kuře	160	128	112	80
karbanátek	100	80	70	50
hovězí maso	64	51	45	32
vepřové maso	62	49.5	43	31
játra	64	51	45	32
zapečené těstoviny	350	280	245	175
nudle s mákem (tvarohem)	383	306	268	191
francouzské brambory	350	280	245	175
žemlovka	320	256	224	160