|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Norma na jednu porci** | | | | | | |
| **snídaně** | sýr krájený | 7 dkg | **večeře** | sýr krájený |  | 7 dkg |
|  | salám | 7 dkg |  | salám |  | 7 dkg |
|  | sýr kusový | 1 ks |  | pomazánka |  | 8 dkg |
|  | pomazánka | 8 dkg |  | polévka |  | 0,33 l |
|  | vejce | 1,5 ks |  | pomazánkové máslo | | 75 g |
|  | pomazánkové máslo | 75 g |  | chléb |  | 2 ks/os. |
|  | chléb | 2 ks/os. |  | rohlíky |  | 2 ks/os. |
|  | rohlíky | 2 ks/os. |  | sladké pečivo |  | 2 ks/os. |
|  |  |  |  | máslo |  | 30 g |
|  |  |  |  | paštika krájená |  | 100 g |
|  |  |  |  | paštika roztíratelná |  | 50 g |
|  |  |  |  | marmeláda |  | 50 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |
| **svačina** | | |  |  |  |  |
|  | ovoce | | 1 ks |  | džus, mošt | 1 ks |
|  | jogurt | | 1ks |  | puding | 1 ks |
|  | ovocný salát | | 1 ks |  | ovocná přesnídávka | 1 ks |
|  | fruko | | 1 ks |  | kefírové mléko | 1 ks |
|  | sýr troj. + ½ krajíce chleba | | 1 ks |  | chlebíčky | 1 ks |
|  | zeleninový salát | | 10 dkg |  | kompot | 1 ks |
|  | koláč | | 1 ks |  | perník | 1 ks |
|  | ovofit | | 1 ks |  | jablečné pyré s piškoty | 1 ks |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **polévka** |  | 0,33 l |  |  |  |  |
| **maso** | **po tepelné úpravě** |  |  |  |  |  |
|  | hovězí | 6,2 dkg | rybí filé smažené | | 15 dkg |  |
|  | vepřové bez kosti | 6,2 dkg | vepřové s kostí | | 8,2 dkg |  |
|  | prejt | 6,2 dkg | kapr |  | 22 dkg |  |
|  | kuře | 18 dkg | kuřecí stehno |  | 18 dkg (1ks) | |
| **přílohy** | bramborová kaše | 20 dkg | **kompot** |  | 12 dkg |  |
|  | brambory vařené | 20 dkg |  |  |  |  |
|  | bramborový salát | 15 dkg | **saláty** |  | 15 dkg |  |
|  | rýže | 15 dkg |  |  |  |  |
|  | těstoviny | 15 dkg | **posyp** | tvaroh | 7 dkg |  |
|  | houskový knedlík | 3 plátky |  | sýr | 4 dkg |  |
|  | bramborový knedlík | 4 plátky |  | přeliv | 150 ml |  |
|  | kuskus | 15 dkg |  | (tvarohový, ovocný, | |  |
|  | bramboráky | 3 kusy |  | jogurtový) |  |  |
| **omáčky** | husté | 250 ml | **maštění** |  | 2 dkg |  |
|  | šťávy | 250 ml |  |  |  |  |
| **ostatní** | zelí | 15 dkg | smažené žampiony | |  | 20 dkg |
|  | čočka | 20 dkg | zeleninový salát bez těstovin | | | 40 dkg |
|  | hrachová kaše | 20 dkg | toustový chléb ve vajíčku | |  | 3 kusy |
|  | fazole | 20 dkg | knedlíky s vejci | |  | 20 dkg |
|  | šunkofleky | 25 dkg | palačinky |  |  | 4 kusy |
|  | franc.brambory | 25 dkg | špecle |  |  | 20 dkg |
|  | lečo | 25 dkg | br. knedlík plněný uzeninou | | | 3 kusy |
|  |  |  |  | | |  |
|  | pizza | 14 dkg | sýrové lívance | | | 3 kusy |
|  | těstovinový salát | 25 dkg | halušky |  |  | 20 dkg |
|  | dušená mrkev | 18 dkg | br. knedlíky ovocné | |  | 3 kusy |
|  |  |  |  | |  |  |
|  | kapusta | 15 dkg | smaž. květák |  |  | 15 dkg |
|  | rizoto | 20 dkg | smaž. brokolice | |  | 15 dkg |
|  | buchtičky | 15 dkg | špenát |  |  | 15 dkg |
|  | šodo | 20 dkg | bramborové šišky | |  | 5 kusů |
|  | tatarka | 5 dkg | květák na mozeček | |  | 15 dkg |
|  |  |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **druhá večeře (DIA)** | |  |  |  |  |
|  | jogurt | 1 ks |  | ovofit | 1 ks |
|  | DIA štrůdl | 100 g |  | mléčný zákys | 1 ks |
|  | puding | 1 ks |  | přesnídávka | 1 ks |
|  | tvaroh | 1 ks |  | apod. |  |