|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Norma na jednu porci** | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **svačina (dopolední i odpolední)** | |  |  |  |  |
|  | ovoce | 1 ks |  | džus | 200 ml |
|  | jogurt | 120 g/1ks |  | puding | 140 g/1ks |
|  | ovocný salát | 15 dkg |  | ovocná přesnídávka | 1 ks |
|  | fruko | 1ks |  | kefírové mléko | 200 ml |
|  | sýr troj. + ½ krajíce chleba | 1 ks |  | chlebíčky | 1 ks |
|  | mrkvový salát s jablky a ananasem | 15 dkg |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **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 |
|  | kuře | 18 dkg |  | kapr | 22 dkg |
|  | játra | 6,2 dkg |  | kuřecí stehno 1ks | 18 dkg |
|  | prejt | 6,2 dkg |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **přílohy** | bramborová kaše | 25 dkg | **kompot** |  | 12 dkg |
|  | brambory vařené | 25 dkg |  |  |  |
|  | bramborový salát | 20 dkg | **saláty** |  | 15 dkg |
|  |  |  |  |  |  |
|  | rýže | 15 dkg |  |  |  |
|  | těstoviny | 20 dkg | **posyp** | tvaroh | 7 dkg |
|  | houskový knedlík | 4 plátky |  | sýr | 4 dkg |
|  | bramborový knedlík | 6 plátků |  | přeliv (tvarohový, | 150 ml |
|  | kuskus | 15 dkg |  | ovocný, jogurtový) |  |
|  | bramboráky | 3 kusy |  |  |  |
|  |  |  | **maštění** |  | 2 dkg |
| **omáčky** | husté | 250 ml |  |  |  |
|  | šťávy | 150 ml |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ostatní** | zelí | 20 dkg |  | smažené žampiony | 20 dkg |
|  | čočka | 25 dkg |  | zeleninový salát bez těstovin | 45 dkg |
|  | hrachová kaše | 25 dkg |  | toustový chléb ve vajíčku | 3 kusy |
|  | fazole | 25 dkg |  | knedlíky s vejci | 25 dkg |
|  | šunkofleky | 30 dkg |  | palačinky | 4 kusy |
|  | francouzské brambory | 30 dkg |  | špecle | 25 dkg |
|  | lečo | 30 dkg |  | br. knedlík plněný uzeninou | 4 kusy |
|  | pizza | 25 dkg/3ks |  | sýrové lívance | 4 kusy |
|  | těstovinový salát | 30 dkg |  | halušky | 25 dkg |
|  | valentýnský salát | 35 dkg |  | br. knedlíky ovocné | 4 kusy |
|  | dušená mrkev | 18 dkg |  | smažený květák | 20 dkg |
|  | kapusta | 20 dkg |  | smažená brokolice | 20 dkg |
|  | rizoto | 27 dkg |  | špenát | 19 dkg |
|  | buchtičky | 15 dkg |  | bramborové šišky | 5 ks |
|  | šodo | 20 dkg |  | květák na mozeček | 15 dkg |
|  | tatarka | 5 dkg |  | taštičky s povidlím | 5 ks |
|  | bramborové gnocchi | 20 dkg |  | ovocný salát | 15 dkg |
|  |  |  |  |  |  |