



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 ananášem	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
brambory vařené	25 dkg
bramborový salát	20 dkg
rýže	15 dkg
těstoviny	20 dkg
houskový knedlík	4 plátky
bramborový knedlík	6 plátků
kuskus	15 dkg
bramboráky	3 kusy

kompot

12 dkg

saláty

15 dkg

posyp

tvoroh	7 dkg
sýr	4 dkg
přeliv (tvorohový, ovocný, jogurtový)	150 ml

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
buchtíčky	18 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