



Norma na jednu porci

snídaně

sýr krájený	7 dkg
salám	7 dkg
sýr kusový	1 ks
pomazánka	8 dkg
vejce	1,5 ks
chléb	2 ks/os.
rohlíky	2 ks/os.
chléb + rohlík	1+1 ks/os.
sýr tavený	5 dkg
šunka na plátky	7 dkg
paštika	1 ks/os.
máslo	1 ks/os.
džem	2 ks/os.
med	2 ks/os.
termix	1 ks
jogurt	120g/1ks
koláč	2 ks
vánočka	2 ks
tvarohový závin	2 ks
makovka	1 ks
hřeben DIA	1 ks
mazanec	2 ks
loupák	2 ks

večeře

sýr krájený	7 dkg
salám	7 dkg
pomazánka	8 dkg
polévka	0,33 l
pomazánkové máslo	75 g
chléb	2 ks/os.
rohlíky	2 ks/os.
chléb + rohlík	1+1 ks/os.
dušená šunka	7 dkg
párky	2 ks
sekaná	10 dkg
pečené maso	10 dkg
koláč	2 ks
chlebíček	3 ks
pařížský salát	120g/ 1ks
závin	25 dkg
bramborový guláš	0,33 l
šťouchané brambory	20 dkg

svačina

ovoce	1 ks
jogurt	120 g/1ks
ovocný salát	15 dkg
fruko	1ks
sýr troj. + ½ krajíce chleba	1 ks
mrkvový salát s jablky a ananasem	15 dkg

džus	200 ml
puding	140 g/1ks
ovocná přesnídávka	1 ks
kefírové mléko	200 ml
chlebíčky	1 ks
moučník	1 ks

polévka

0,33 l

maso

po tepelné úpravě

hovězí	6,2 dkg
vepřové bez kosti	6,2 dkg
kuřecí	18 dkg
kuřecí stehno	18dkg/1 ks
řízek	13 dkg
uzené	6,5 dkg
čevapčiči	8 dkg
karbanátek	8 dkg
špíz	13 dkg

rybí filé	15 dkg
kapr	22 dkg
treska	10 dkg
plněný řízek	12 dkg
závitek	8 dkg
prejt	6,2 dkg
játra	6,2 dkg
roláda	8 dkg
sekaná	8 dkg

	čufty	8 dkg		
<u>přílohy</u>	bramborová kaše	25 dkg	<u>kompot</u>	12 dkg
	brambory vařené	20 dkg		
	bramborový salát	20 dkg	<u>saláty</u>	15 dkg
	rýže	15 dkg		
	těstoviny	15 dkg	<u>posyp</u>	tvářoh
	houskový knedlík	3 plátky		sýr
	bramborový knedlík	4 plátků		přeliv (tvářohový, ovocný, jogurtový)
	kuskus	15 dkg		mák
	bramboráky	3 kusy		strouhánka
	bulgur	15 dkg		
<u>omáčky</u>	husté	200 ml	<u>maštění</u>	2 dkg
	šťávy	150 ml		
<u>ostatní</u>	zelí	20 dkg		smažené žampiony
	čočka	25 dkg		zeleninový salát bez těstovin
	hrachová kaše	25 dkg		toustový chléb ve vajíčku
	fazole	25 dkg		knedlíky s vejci
	šunkofleky	30 dkg		palačinky
	francouzské brambory	30 dkg		špecle
	lečo	30 dkg		br. knedlík plněný uzeninou
	pizza	25 dkg/2ks		sýrové lívance
	těstovinový salát	30 dkg		halušky
	valentýnský salát	35 dkg		br. knedlíky ovocné
	dušená mrkev	18 dkg		smažený květák
	kapusta	20 dkg		smažená brokolice
	rizoto	25 dkg		špenát
	buchtíčky	18 dkg		bramborové šišky
	šodo	20 dkg		květák na mozeček
	tatarka	5 dkg		taštičky s povidlím
	bramborové gnocchi	20 dkg		ovocný salát
<u>druhá večeře (DIA)</u>	mléko	2 dcl	+	chleba
	sýr	1 plátek	+	chleba
	ovoce	1 ks		
	jogurt	120g		
	tavený sýr	15 g	+	žemle
	DIA štrůdl	150 g		
	kefír	2 dcl	+	rohlík
	lučina	20 g	+	chleba
	vejce	1/2	+	chleba s máslem
	šunka	1 plátek	+	chleba s máslem
	DIA loupák	1 ks		
	puding	1 ks		

jablko	1 ks	+	rohlík	1 ks
paprika	1/2	+	chleba s máslem	40 g (1 kr.)
okurek	1/2	+	chleba s máslem	40 g (1 kr.)
rajče	1 ks	+	chleba	40 g (1 kr.)
pěna	120g/ 1ks			
krupicový dezert	1 ks			
tvářohový dezert	120g/ 1 ks			
kompot	120g/ 1 ks			
ovocný salát	150g /1 ks			