

Návrhy jídel

Snídaně

| | | |
|-------------------------------------|--------------------|----------------------------|
| Napečené buchty | Palačinky, lívance | Zelenina nakrájená na tácu |
| Müsli, čokokuličky, cornflakesy | Skořice s cukrem | Okurka |
| Jogurt | Tvaroh | Paprika |
| Mléko | Marmeláda | Rajče |
| Horká voda, čajové pytlíky, cukr | Nutella | Salát |
| Kakao | | Mrkev |
| Káva | Chleba, housky | Ředkvičky |
| Čaj | Máslo | Kedlubna |
| Voda | Marmeláda | Ovoce |
| | Nutella | Banán |
| | Šunka | Jablko |
| | Sýry | Broskev |
| | Med | Nektarinka |
| | Pomazánka | Mandarinka |
| | | Ananas |
| | | Hroznové víno |
| | | Meloun |

Oběd

Polévka

Rajská
Gulášová
Bramboračka
Čočková
Zeleninová
Kroupová
Vývar
Dýňová (se zakysanou
smetanou)
Fazolová

Hlavní chod

Čočka
Svíčková
Špagety
Bramborák (s dušenou
zeleninou)
Guláš
Šunkafleky
Čína
Lasagně
Pizza
Něco s přílohou

Přílohy

Zelenina
Rýže
Brambory, kaše
Knedlíky (bramborové,
houskové)
Těstoviny

Něco

Řízek
Karbonátek (masový,
kapustový, kroupový)
Dušené/pečené maso
Kuře
Obalovaný květák
Mozečky
Obalovaný lilek (se sýrem a
rajčetem)
Smažák
Masová/zeleninová směs (př.
Maso na kari

Večeře

Chleba, housky
Pomazánky
Zelenina
Polévka
Zbytky od snídaně / oběda