

		DIETA č. 3 - RACIONÁLNÍ	DIETA č. 4 - ŠETŘÍCÍ
10.	SNÍDANĚ	pom. tvaroh. s mrkví, chléb, čaj	pom. tvaroh. s mrkví, 2 rohlíky, čaj
P O N D Ě L Í	POLÉVKA	krupicová s vejci	krupicová s vejci
	HL. CHOD	moravský vepř. vrabec, duš. špenát bramborový knedlík	moravský vrabec, duš. špenát diet. bramborový knedlík
	VEČEŘE	pol. z hlívy ústřičné, 2 rohlíky	pol. z hlívy ústřičné diet., 2 rohlíky
11.	SNÍDANĚ	2 loupáky, bílá káva	2 loupáky, bílá káva
Ú T E R Ý	POLÉVKA	drůbková s nudlemi	drůbková s nudlemi
	HL. CHOD	smaž. rybí filé, bramborová kaše salát rajčatový	peč. rybí filé, bramborová kaše kompot
	VEČEŘE	pom. vaječná, chléb	pom. vaječná, 2 rohlíky
12.	SNÍDANĚ	pom. ze strouh. sýra, chléb, čaj	pom. ze strouh. sýra, 2 rohlíky, čaj
S T Ř E D A	POLÉVKA	z čínského zelí	z čínského zelí
	HL. CHOD	frankfurtské hovězí nudličky dušená rýže	frankfurtské hovězí nudličky diet. dušená rýže
	VEČEŘE	bruselská paštika ve špeku, chléb	bruselská paštika ve špeku, 2 rohlíky
13.	SNÍDANĚ	2 koblihy, kakao	2 koblihy, mléko
Č T V R T E K	POLÉVKA	vločková	vločková
	HL. CHOD	krutí pečeně, bramborová kaše salát hlávkový	krutí pečeně, bramborová kaše kompot
	VEČEŘE	pom. námořnická bašta, chléb	pom. námořnická bašta, 2 rohlíky
14.	SNÍDANĚ	pom. celerová, chléb, čaj	pom. celerová, 2 rohlíky, čaj
P Á T E K	POLÉVKA	hrstková	z míchaných obilovin
	HL. CHOD	těstoviny sypané tvarohem ovoce	těstoviny sypané tvarohem ovoce
	VEČEŘE	pečené kuřecí stehno, bram. kaše	pečené kuřecí stehno, bram. kaše
15.	SNÍDANĚ	jogurt, 2 rohlíky, caro	jogurt, 2 rohlíky, caro
S O B O T A	POLÉVKA	rýžová	rýžová
	HL. CHOD	valašské kúsky, vařený brambor	valašské kúsky, vařený brambor
	SVAČINA	oplatek	oplatek
	VEČEŘE	uzený plátk. sýr, máslo, chléb	uzený plátk. sýr, máslo, 2 rohlíky
16.	SNÍDANĚ	vánočka, bílá káva	vánočka, bílá káva
N E D Ě L E	POLÉVKA	zeleninová s játrovými nočky	zeleninová s játrovými nočky
	HL. CHOD	nakládáný kuř. řízek, br. kaše, kompot	nakládáný kuř. řízek, br. kaše, kompot
	SVAČINA	ovocné pyré	ovocné pyré
	VEČEŘE	bavorská sekaná, hořčice, chléb	bavorská sekaná, kečup, 2 rohlíky