

## Stanovené měsíční nutriční hodnoty

<b>Přesnídávky, svačiny</b>	<b>Četnost za měsíc</b>
Celozrné pečivo	2×
Sladké pečivo	3×
Pomazánka rybí	2×
Pomazánka tvarohová, Lučina, Žervé	1×
Pomazánka zeleninová	1×
Pomazánka luštěninová	2×
Jogurt, šlehaný tvaroh	2×
Obilné kaše	2×
Ovoce, ovocná přesnídávka	4×
Zelenina	10×
Cereálie	často

<b>Polévky</b>	<b>Četnost za měsíc</b>
Zeleninová	12×
Luštěninová	3×
Zeleninová s luštěninou	2×
Drožd'ová	1×
Vývary	5×

<b>Zavářky do polévek</b>	<b>Četnost za měsíc</b>
Jáhly, vločky, kroupy, pohanka, kuskus, bulgur, špalda	4×
Brambory	8×

<b>Hlavní jídla</b>	<b>Četnost za měsíc</b>
Ryby	2-3×
Smažené	1-2×
Hovězí maso	4×
Vepřové maso	4×
Bílé maso – kuře, krůta, králík	3×
Rostlinná masa (sojové maso, seitan, robi)	
Střídat: mleté maso, plátky, kostky	
Bezmasý pokrm	4×
Sladký pokrm	2×
Kompoty, ovoce	2×

<b>Přílohy</b>	
Brambory	5×
Bramborová kaše	2×
Bramborové knedlíky	1×
Houskové knedlíky	2×
Celozrný knedlík	1×
Těstoviny (celozrné)	3-4×
Rýže, bulgur, pohanka, jáhly	3×
Luštěniny	2×
Zelenina tepelně upravená	4×
Zeleninová přízdoba, saláty	8×
Celozrné pečivo - příloha	

