

# Jídelníček soustředění Stříbrná



|                            |                 |                                             |
|----------------------------|-----------------|---------------------------------------------|
| <b>Středa:</b>             |                 |                                             |
|                            | <u>večeře:</u>  | kuřecí na rajčatech na paprikách            |
| <b>Čtvrtek:</b>            |                 |                                             |
|                            | <u>snídaně:</u> | rohlíky, chléb, sýr, salám, pomazánka, jam  |
|                            |                 | svačina                                     |
|                            | <u>oběd:</u>    | kuřecí řízek, brambor                       |
|                            |                 | svačina                                     |
|                            | <u>večeře:</u>  | zapečené těstoviny                          |
| <b>Pátek:</b>              |                 |                                             |
|                            | <u>snídaně:</u> | rohlíky, chléb, sýr, salám, pomazánka, jam  |
|                            |                 | svačina                                     |
|                            | <u>oběd:</u>    | rizoto                                      |
|                            |                 | svačina                                     |
|                            | <u>večeře:</u>  | vepřové výpečky, bramborový knedlík, špenát |
| <b>Sobota:</b>             |                 |                                             |
|                            | <u>snídaně:</u> | rohlíky, chléb, sýr, salám, pomazánka, jam  |
|                            |                 | svačina                                     |
|                            | <u>oběd:</u>    | masové kuličky v rajské omáčce, těstoviny   |
|                            |                 | svačina                                     |
|                            | <u>večeře:</u>  | rancouzské brambory                         |
| <b>Neděle:</b>             |                 |                                             |
|                            | <u>snídaně:</u> | rohlíky, chléb, sýr, salám, pomazánka, jam  |
|                            |                 | svačina                                     |
|                            | <u>oběd:</u>    | hovězí guláš, houskový knedlík              |
| Pitný režim po celý den... |                 |                                             |