**Plavecké soustředění**

**19.8.-24.8.2013**

**20 osob**

**Pitný režim**

Pondělí 19.8. Oběd 0,25l Hovězí vývar s nudlemi

 100g Vepřový kotlet přírodní, brambor

 Večeře 100g Kuřecí rizoto se sýrem

Úterý 20.8. Snídaně Šunka, máslo, med, paštika, pečivo, čaj nebo káva

 Oběd 0,25l Risi-Bisi

 180g Pečené kuře, bramborová kaše, okurek

 Večeře 4ks Borůvkové kynuté knedlíky

Středa 21.8. Snídaně Croasan s pudingem, máslo, džem, tav.sýr, pečivo, čaj,káva

 Oběd - dle počasí řízek, ovoce a chleba se salámem nebo

0,25l Kmínová s vejcem a zeleninou

 100g Vepřové kostky dušené v mrkvi, brambor

 Večeře 100g Těstovinový salát s kuřecím masem

Čtvrtek 22.8. Snídaně Jogurt, máslo, med, paštika, pečivo, čaj nebo káva

 Oběd 0,25l Bramborová polévka

 100g Kuřecí prso na kari, rýže

 Večeře 100g Špagety s mletým masem

Pátek 23.8. Snídaně Pizza, máslo, džem, tav.sýr, pečivo, čaj nebo káva

 Oběd 0,25l Česneková s vejcem

 100g Cikánská hovězí pečeně, rýže

 Večeře 100g Smažený sýr, hranolky, tatarka nebo kečup

Sobota 24.8. Snídaně Koláček, máslo, med, paštika, pečivo, čaj nebo káva