Soustředění 2024

**Pondělí**

1ks Ovocná kobliha + ovoce

Rizoto s kuřecím masem a zeleninou, sýr, okurka

1ks Ovocný jogurt, pudink nebo přesnídávka

Wrap s kuřecími stripsy a zeleninou

**Úterý**

1ks Tvarohový šátek + chléb + toastový chléb

2ks Rohlík s nátěrkou 2ks (marmeláda, máslo) + ovoce

Rajská omáčka, kuličky z mletého hovězího masa, těstoviny

1ks Sandwich s kuřecím masem a zeleninou

Frankfurtská polévka s párkem

**Středa**

1ks Rohlíky + toastový chléb

1ks Sladký loupák s mákem + ovoce

Pečené kuřecí stehno na másle s bramborem

1ks Obložená kaiserka se šunkou, sýrem, a zeleninou

Zapečené těstoviny s uzeným masem a vejci

**Čtvrtek**

1ks Rohlíky + toastový chléb

1ks Skořicový koláč + ovoce

Špagety s boloňskou omáčkou a sýrem

1ks Sandwich s kuřecím masem a zeleninou

Zapečené toasty se šunkou a sýrem

**Pátek**

1ks Posvícenský koláč + chléb + toastový chléb

2ks Rohlík s nátěrkou 2ks (marmeláda, máslo) + ovoce

Kuřecí smažený řízek s vařeným bramborem, citron

1ks Ovocný jogurt, pudink nebo přesnídávka

Špekáčky na oheň, chléb, hořčice

**Sobota**

Chléb + toastový chléb+ jogurt

**Snídaňový program:**

Máslo, pomazánkové máslo, uzeniny, sýry, marmeláda atd.

Ovocný čaj, Mléko + cornflakes, bílý jogurt, čerstvá zelenina

Pečivo na soustředění je připraveno každé ráno v šatně parkouristů.

Odebírejte vždy pouze objednané množství pro soustředění!!!

Snídaně připravované vlastní formou, každý den doplněná lednice potravinami v místě soustředění.