



ČESKÝ SVAZ FULL-CONTACTU ve spolupráci s
ARMÁDNÍM SPORTOVNÍM CENTREM DUKLA

pořádá

**REPREZENTAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ
KICKBOXU**

**20. – 26. srpna 2018
HARRACHOV**



**REPREZENTAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ KICKBOXU
JÍDELNÍČEK**

Den		Název jídla	Dávka g.
PO	snídaně		
	oběd	Polévka: hráškový krém Vepřová kotleta přírodní, rýže dušená, zelí čína	120
	večeře	Čevapčiči, v. brambor, malá obloha	120
ÚT	snídaně	Rýžová kaše, sýr, šunka, bílý jogurt, corny, vejce, 1x V.P., med, máslo, chléb, čaj	
	oběd	Polévka: hovězí s masem, zeleninou a vejci Špíz z drůbežího masa, zeleninový bulgur	120
	večeře	Zapečené těstoviny s uzeným masem, zelný salát	120
ST	snídaně	Polentová kaše, sýr, šunka, bílý jogurt, musli, vejce, 1x V.P., džem, máslo, chléb, čaj	
	oběd	Polévka: Krkonošské kyselo Pštosí vejce, bramborová kaše, ok.st.	120
	večeře	Kuřecí plátek na smetaně, rýže dušená	120
ČT	snídaně	Vločková kaše, sýr, šunka, bílý jogurt, cereálie, vejce, 1x V.P., med, máslo, chléb, čaj	
	oběd	Polévka: kuřecí s celestýnskými nudlemi Hovězí guláš, těstoviny	120
	večeře	Zapečené brambory s kuřecím masem a kukuřicí	120
PÁ	snídaně	Krupicová kaše, sýr, šunka, bílý jogurt, vejce, musli, 1x V.P., džem, máslo, chléb, čaj	
	oběd	Polévka: bramborová Kuře na česneku, v. brambor, zelí dušené	¼
	večeře	Závitok z vepřového masa, těstoviny	120
SO	snídaně	Rýžová kaše, sýr, šunka, bílý jogurt, vejce, corny, 1x V.P., med, máslo, chléb, čaj	
	oběd	Polévka: hovězí česneková s brambory, vejci a osmaženým chlebem Masová směs, rýže dušená	120
	večeře	Rybí filé přírodní, bramborová kaše, citron	120
NE	snídaně	Polentová kaše, sýr, šunka, bílý jogurt, vejce, musli, 1x V.P., džem, máslo, chléb, čaj	
	oběd		
	večeře		

Výdej jídel:

snídaně 08:00 - 09:00

oběd 12:00 - 13:30

večeře 18:00 - 19:00