

## Stravování na letním táboře

Na táboře je pro děti stravování zajištěno 5x denně, a to formou snídaně, teplého oběda a většinou i večeře a dvou svačin, včetně pitného režimu. Přikládáme ukázkou, jak mohou jídla vypadat, vždy platí jedno z uvedených.

### Snídaně

chléb (pečivo), pomazánka, zelenina, teplý čaj  
vánočka s máslem, marmeládou či nutelou, teplé kakao  
müsli, ovesné vločky, kukuřičné lupínky, mléko, ovoce a teplý čaj

### Oběd

polévka (čočková, vývar, zeleninová...)  
hlavní jídlo - maso na zelenině s rýží, uzené maso s br. kaší,  
rajská omáčka, špenát, vdolky ....

### Večeře

těstovinový salát, chleba ve vajíčku, krupičná kaše, rizoto  
a pro zájemce polévka od oběda

### Svačiny

zeleninovo/ovocná (mrkev, jablka, meloun, nektarinka...)  
sladká (perník, bebe, jiný oplatek...)