

Hlavní jídla		Polévky		Sypání		Nápoje	
maso výsekové	0.09	kosti	0.05	eidam	0.02	mléko na kávu	1/8 až 0,15+0,10 voda
maso mleté	0.09	maso	0.03	mák	0,015 + 0,03 cukru	mléko na kakao	1-Apr
ryby - živá hm.	0.25	přední b.k.	0.03	skořice	0.002	voda na kávu	1/8 l
filé	0.15	slepice	0.05	ořechy	0,01 - 0,02	voda na čaj	1-Apr
kuře	1/4	telecí - ragů	0.03	kakao	0.0025	zrnková káva	0.007
husa 0,25	1/8	ryby filé	0,05-0,1	perník	0.02	malkao	0.03
kachna 0,25	1/6	ryby vnitřnosti (hlava)	0.15	strouhanka	0.02	melta	0.007
holub	1/2	dršťky	0.05	tvaroh tvrdý	0.1	kakao	0,003 - 0,005
vnitřnosti	0.12	vnitřnosti	0.03	tvaroh měkký	0.1	čaj	0,001 (0,0005=1/2g!)
mozeček	0.15	drůbky	0.05	ovoce-náplň (knedlíky)	0.1	šípky	0.007
žampiony na smaž.	0,10-0,15	uzenina do polévky	0,02 - 0,03	cukr na nudle	0.02	cukr	0.015
květák na smažení	0.15	droždí	0,01-0,015	cukr na nákyp (žemlovku)	0.01	sirup do čaje	0.01
žampiony pod maso	0,02 (0,03)	vejce (zlepšení)	1/5 - 1/10	<b>Drožďové nočky</b>		citrón	0.02
rajč. protlak pod maso, polévka	0.015	sýr (zlepšení)	0,01-0,02	droždí	0,02 - 0,03	<b>Ostatní</b>	
rajč. protlak omáčka	0.02	mléko, smetana	1/16	vejce	1/5	džem, med	0.03
okurky na znoj. pečení	0.03	zelenina - mrkev, celer, petržel	0.03	cibule	0.005	máslo-snídaně	0,01 - 0,015
okurky kys. - příloha	0.05	jen zelenina	0,05-0,08	olej	0.003	vánočka	0,1 sn 0,06 sv
slanina na protýkání	0.01	květáková	0,05-0,08	strouhanka	0.01	veka	0,08 sn 0,04 sv
uzenina na protýkání	0.01	kapustová	0,05-0,08	<b>Jíška</b>		rohlíky	2ks , svačina 1ks (0,04)
vejce -Štěpánská pečeně	1/6 (1/5)	pórková	0,03-0,05	hl. mouka	0.01	chléb	0,08 ( 0,1)
smetana (zlepšení)	0,05 (1/20)	bramborová	0.05	tuk	0,005-0,01	párek	2ks, 0,08-0,10
maso na mrkvi	0,05 - 0,08	obiloviny, rýže	0.01	cibule	0.01	eidam	0,08 studená večeře, jinak 0,05
maso na celeru	0,05 - 0,08	těstoviny	0.01	<b>Kapání</b>		salám	0,08 studená večeře, jinak 0,05
maso na kapustě	0,05 - 0,08	luštěniny	0.03	hr. mouka	0,01-0,015	trojúhelníkový sýr	2 ks ( 0,05)
maso v kedlubnách	0,05 - 0,08	houby (čerstvé)	0,02 - 0,03	vejce , sůl	1/5	<b>Tuk</b>	
maso na rajčatech	0,05 - 0,08	houby ( sušené)	0.002	<b>Drobení</b>		na dušení masa a zel.	0.005
maso na hořčici	0.01	ovoce	0,10-0,15	1 vejce, 0,15 krupice		na pečení dle druhu	0,005-0,01
zel. na svičkovou	3x0,02	voda	1/4 - 1/3	<b>Svítek</b>	pro 7-10 osob	na smažení	0,05(0,03)
zelenina samostatně	0.15	sůl na 1 litr	0.01	vejce	1	na maštění sladký pokrm	0.015
brambory na bram. guláš	0,15-0,20	tuk na osmažení zel	0,002 - 0,005	hr. mouka	0.02	na maštění k jídlu	0.005