

Puták – vaření

Skupinky na vaření na puták

- Slávek a Citrón
- Čůčo a Meloun
- Tatanka, Třešňák a Rebel
- Blábol a Tetřev
- Marbuel a Pískalák

Tipy na jídlo na puták

- snídaně
 - čaj
 - poridge (9:5:2 = vločky:sušené mléko:cukr (plné polévkové lžíce))
 - sušený ananas, kokos, rozinky, ...
 - odolnější buchta na první snídani
- obědy
 - pro začátek chleba
 - balený hutný chleba (tenké čtvercové krajíce - 500 g)
 - tvrdý salám
 - tvrdý sýr (Oštěpok, parenica, ...)
- večeře
 - kašpárek (kaše, klobásy)
 - dobrý hostinec
 - těstoviny - na sladko/na slano
- energie sbalená na cesty
 - čokoláda
 - musli tyčinka
 - ořišky/mandle/rozinky