

Petrův půst

15. června - 12. července 2020

Postní pravidlo

Ghram
Nejsvětější
Trojice



Pravoslavná církevní obec v Sokolově

pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.	20.06.	21.06.
22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.	27.06.	28.06.
29.06.	30.06.	1.07.	2.07.	3.07.	4.07.	5.07.
6.07.	7.07.	8.07.	9.07.	10.07.	11.07.	12.07.

**Během celého půstu
dodržujeme
zdrženlivost od
masa, vajec a mléčných
výrobků**

Vysvětlivky:



Suchá strava bez oleje
chléb, ovoce, zelenina, ořechy,
voda, kompoty



Teplá strava bez oleje
polévky, vařená, dušená, pečená
zelenina a houby



Rostlinný olej
do jídel se smí přidávat rostlinný
olej



Ryba a plody moře
smí se ryba a mořské speciality