

PONDĚLÍ

Snídaně:	Vajíčková pomazánka, pečivo, obloha (1A,3,7)	1330	1750
Svačina 1:	Pomeranč s kokosem	420	420
Oběd:	Dušené sojové plátky se znojenskou omáčkou a rýží basmati (6)	1350	2280
Svačina 2:	Hustá polévka z červené čočky s pórkem a medvědí česnekem	720	720
Večeře:	Zapečené brambory s květákem a sýrem (7,3)	1180	1640
Celkem kJ		5000/6810 kJ	5000 6810

ÚTERÝ

Snídaně:	Tvaroh, pečivo, obloha (1A,7)	1240	1720
Svačina 1:	Banánové smoothie s kokosovým mlékem a lesním ovocem	860	860
Oběd:	Tempeh na žampionech s kus-kusem (1A,6)	1360	2280
Svačina 2:	Rajčátka se tvarohovou pěnou s řeřichou, knackebrot (1A,7)	630	630
Večeře:	Rýžové nudle s bambusovými výhonky, klíčky mungo a zeleninou	1090	1570
Celkem kJ		5180/7060 kJ	5180 7060

STŘEDA

Snídaně:	Budapeštská pomazánka, chléb, obloha (1A,7)	1220	1660
Svačina 1:	Jablko	680	680
Oběd:	Semolinové špagety se zeleninovými kuličkami a boloňskou omáčkou, s	1450	2370
Svačina 2:	Fazolový salát, křehký kukuřičný chléb	615	615
Večeře:	Teplá bretaňská zelenina s balsýrem a vajíčkem (7)	1090	1570
Celkem kJ		5055/6895kJ	5055 6895

ČTVRTEK

Snídaně:	Domácí pečené ovesné vločky s jogurtem a ořechy (1D,8A,11)	1150	1540
Svačina 1:	Ananasové plátky s ricottou a mandlemi (7,8)	685	685
Oběd:	Zeleninové rizoto se sýrem (7)	1470	2310
Svačina 2:	Carpaccio z červené řepy v medové marinádě s ořechy a řeckým sýrem	750	750
Večeře:	Tortilla plněná zeleninou, cherry rajčaty a mozzarellou s dipem za zakys	1010	1600
Celkem kJ		5065/6885 kJ	5065 6885

PÁTEK

Snídaně:	Bagetka s mrkvovou pomazánkou z domácím žervé a ledovým salátem (1250	1690
Svačina 1:	Tvarohová panacotta s broskvemi (7)	900	900
Oběd:	Květákové karbanátky s uzeným tofu a lehkým bramborovým salátem (1360	2280
Svačina 2:	Zelenina s granátovým jablíčkem a feta sýrem (7)	640	640
Večeře:	Salát se šmakounem, zeleninou a tarhoňou (1A,3)	890	1490
Celkem kJ		5040/7000 kJ	5040 7000

Jídlo je určeno ke spotřebě do 24 hodin

Způsob přípravy: u jídla určené pro ohřev v mikrovlnné troubě, propíchněte několikrát krycí fólii, vložte do mikrovlnné trouby a ohřívejte podle výkonu trouby cca 2,5-3 minuty při výkonu 750W.