

PONDĚLÍ

Snídaně:	Bylinkové žervé s fitbagetkou a zeleninou (1A,7)	1240	1650
Svačina 1:	Salát z kedlubny a bílé ředkve	460	460
Oběd:	Proteinové těstoviny boloňskou omáčkou, sypané sýrem (7,7)	1390	2415
Svačina 2:	Zákys (7)	1100	1100
Večeře:	Cukety plněné mletým hovězím a houbami	920	1380
Celkem kJ	5110/7005 kJ	5110	7005

ÚTERÝ

Snídaně:	Šunka, žitný chléb, obloha (1A,7)	1390	1740
Svačina 1:	Ředkvičkový salát s polníčkem, protein krekr (1A)	510	510
Oběd:	Vepřová pečeně na rozmarýnu s barevnou rýží	1350	2460
Svačina 2:	Cottage sýr se zeleninou a slunečnicovými semínky (7)	640	640
Večeře:	Surimý salát (1A,4)	1320	1710
Celkem kJ	5210/7060 kJ	5210	7060

STŘEDA

Snídaně:	Avokádová pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1190	1520
Svačina 1:	Ořechová miska (8)	715	715
Oběd:	Krůtí ragů s kuskusem (1A)	1530	2580
Svačina 2:	Celerový salát s jogurtem (7)	600	600
Večeře:	Kapusta na česneku s restovanou šunkou a parmazánem (7,7)	1170	1500
Celkem kJ	5205/6915 kJ	5205	6915

ČTVRTEK

Snídaně:	Šunka s proteinovým chlebem, chery rajčaty (1B)	1470	1940
Svačina 1:	Zelené jablko	615	615
Oběd:	Mandlové kuřecí kousky , rýže (8A)	1370	2400
Svačina 2:	Salát z čínského zelí se zakysankou (7)	760	760
Večeře:	Květák na mozeček, zelenina (3)	1060	1490
Celkem kJ	5275/7205 kJ	5275	7205

PÁTEK

Snídaně:	Vařené vejce, máslo, pečivo, obloha (3,1A,7)	1410	1850
Svačina 1:	Čedarové chipsy, okurkový salát (7)	585	585
Oběd:	Losos s bramborovou kaší (11,7)	1360	2240
Svačina 2:	Bílý jogurt (7)	720	720
Večeře:	Pečená kuřecí stehýnka s teplou zeleninou	1170	1580
Celkem kJ	5200/6890 kJ	5245	6975

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.