

JÍDELNÍČEK OD 3.5.-7.5.

5000 kJ 7000 kJ

PONDĚLÍ

Snídaně:	Vaječná frittata s hráškem, žitný chléb (3,1A)	1210	1600
Svačina 1:	Jogurt ovocný (7)	525	525
Oběd:	Vepřové medailonky s gratinovaným bramborem (7)	1440	2340
Svačina 2:	Rajská polévka se sýrem (7)	760	760
Večeře:	Nicejský salát (zel. faz., brambor, vejce, tuňák, rajče) (4,3)	1120	1440
Celkem kJ	5010/6680 kJ	5055	6665

ÚTERÝ

Snídaně:	Avokádové žervé, pečivo, obloha (1A,7)	1315	1720
Svačina 1:	Hruška	620	620
Oběd:	Hovězí stroganov s hřibky, nakl. okurkou a zakys. sm.rýže (7)	1495	2420
Svačina 2:	Rajčatovo-okurkový sakát s křehkým chlebičkem (7,1A)	720	720
Večeře:	Pečená zelenina s quinoou a klíčky mungo a balsýrem (7)	1140	1580
Celkem kJ	5290/7060 kJ	5290	7060

STŘEDA

Snídaně:	Šunkové plátky s křenovým dipem, bagetka, obloha	1310	1690
Svačina 1:	Tvaroháček s jahodama (7)	640	640
Oběd:	Krůtí na kmíně, kroupy s pečenou cuketou	1430	2510
Svačina 2:	Sýr cottage se zeleninou (7)	590	590
Večeře:	Rýžové nudle s jarní zeleninou	1215	1500
Celkem kJ	5185/6930 kJ	5185	6930

ČTVRTEK

Snídaně:	Sardinková pomazánka, pečivo, obloha (4,1A,7)	1280	1560
Svačina 1:	Ovocný salát	670	670
Oběd:	Segedínský guláš, špecla (7,1A)	1350	2280
Svačina 2:	Kefírové mléko (7)	500	500
Večeře:	Zeleninový salát s perlovým kuskusem a kuřecím masem (1/	1260	1690
Celkem kJ	5060/6700 kJ	5060	6700

PÁTEK

Snídaně:	Plátkový sýr, pečivo, kedlubna (7,1A)	1230	1620
Svačina 1:	Jablko	670	670
Oběd:	Kuřecí na kari v kokosovém mléce s jasmínovou rýží	1390	2400
Svačina 2:	Ochucený tvaroh, tmavý chléb (1B,7)	800	800
Večeře:	Salát z čočky beluga s vejcem, rajčátky a ředkvičkami (3)	960	1280
Celkem kJ	5030/6910 kJ	5050	6770

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.