

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Bylinkové žervé, žitný chléb, obloha	1350	1810
Svačina 1:	Ananas s čokopudingem (7)	640	640
Oběd:	Kuřecí prsa marinovaná v jogurtu se šťouchaným bramborem (7)	1495	2420
Svačina 2:	Koprová polévka	640	640
Večeře:	Fazolový gulášek s medvědí česnekem, bagetka (1A)	1080	1440
<b>Celkem kJ</b>		<b>5205/6950 kJ</b>	5205 6950

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Pomazánka z tvarohu s kmínem, fit chléb, zelenina (1A,7)	1250	1740
Svačina 1:	Blumy	580	580
Oběd:	Krůtí soté s lilkem a baby karotkou, celozrnný bulgur (1A)	1495	2420
Svačina 2:	Salát capresse s čerstvou bazalkou (7)	750	750
Večeře:	Kuřecí stripsy obalované v mandlích na salátku z čerstvé zeleniny (3,8)	930	1180
<b>Celkem kJ</b>		<b>5005/6670 kJ</b>	5005 6670

**STŘEDA**

Snídaně:	Sýrová pomazánka, pečivo, obloha (7,1A)	1250	1720
Svačina 1:	Karotkový salát s jablíčkem	620	620
Oběd:	Špagety s rajčatovou omáčkou a masovými kuličkami sypané sýrem Grand	1430	2510
Svačina 2:	Salát z červené řepy se směsí semínek a rukoly	580	580
Večeře:	Pohankový salát s dýní Hokaido a kukuřicí , sypaný balkánským sýrem a ruk	1210	1620
<b>Celkem kJ</b>		<b>5090/7050 kJ</b>	5090 7050

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Žitný chléb se šunkou a rajčátky (1D,7)	1150	1640
Svačina 1:	Topiokový dezert přelitý ovocnou omáčkou	1110	1110
Oběd:	Masový špíz se zeleninou a bramborovou kaší (7)	1350	2280
Svačina 2:	Jablka s ořechovým cottage (7)	650	650
Večeře:	Kuskusový salát s uzeným tofu, ředkvičkami, rajčátky a dýňovými semínky (	890	1230
<b>Celkem kJ</b>		<b>5150/6910 kJ</b>	5150 6910

**PÁTEK**

Snídaně:	Lahůdkový fit salátek s bagetkou (1A,7)	1250	1710
Svačina 1:	Borůvkový jogurt (7)	800	800
Oběd:	Tříbarevné těstoviny s cuketovou omáčkou a parmazánem (7,1A )	1370	2540
Svačina 2:	Řecký salát s olivami a balkánským sýrem a sezamem (6,7)	600	600
Večeře:	Pečené kuřecí stehýnko s rýží basmati	1120	1480
<b>Celkem kJ</b>		<b>5140/7130 kJ</b>	5140 7130

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.