

PONDĚLÍ

Snídaně:	Masová pomazánka proteinové pečivo, zelenina (1A,7)	1315	1710
Svačina 1:	Zelené fazolky s restovanou šunkou a sezamem (11)	660	660
Oběd:	Pečené kuřecí stehýnka na zelí s bramborem	1490	2510
Svačina 2:	Zeleninová polévka	580	580
Večeře:	Kuřecí roláda se zeleninovým salátem	1020	1280
Celkem kJ		5065/6740 kJ	5065 6740

ÚTERÝ

Snídaně:	Protein bulka s kedlubnou a ředkvičkami (1B,7)	1190	1540
Svačina 1:	Quacamole s knackebrötem (1A)	815	815
Oběd:	Krůtí na houbách s rýží	1450	2490
Svačina 2:	Zelný salát s jablky	750	750
Večeře:	Salát Caesar s kuřecím masem a parmazánovýma hoblinkama (7,10)	1120	1645
Celkem kJ		5325/7240 kJ	5325 7240

STŘEDA

Snídaně:	Pomazánka z uzeného lososa, pečivo (4,1A,7)	1190	1360
Svačina 1:	Tzatziky s olivami (7)	716	716
Oběd:	Vepřová pečeně s květákovým pyré a celerovými hranolkami	1310	2360
Svačina 2:	Salát se šunkou, kukuřicí a okurkou, knackebrot	840	1140
Večeře:	Salát Nicoise (3,4)-brambor, zelené fazolky, cherry rajče, tuňák, olivy, vejce	1000	1410
Celkem kJ		5056/6986 kJ	5056 6986

ČTVRTEK

Snídaně:	Jogurt s arašídovým máslem a ořechy (7,6.8)	1211	1405
Svačina 1:	Šunkový aspik s vejíčkem a zeleninou, cherry rajčátka, křehký chléb (1A,3)	970	970
Oběd:	Čevabčiči s batátem a hořčicovým dipem (10,7)	1430	2620
Svačina 2:	Červená řepa s balkánským sýrem, rukolou a restovanými ořechy (8,7)	660	660
Večeře:	Bretaňská zelenina s jogurtovou zálivkou (7)	1100	1470
Celkem kJ		5371/7125 kJ	5371 7125

PÁTEK

Snídaně:	Pomazánka z červené čočky, pečivo, obloha (7,1A)	1290	1640
Svačina 1:	Restované hovězí maso s rukolovým salátem a dýňovými semínky	620	620
Oběd:	Kuřecí prsíčka s chřestem, přelitá holandskou omáčkou, rýže (3,7)	1280	2460
Svačina 2:	Zákys (7)	1180	800
Večeře:	Listový barevný salát s kuřecími stripsy obalovanými v mandlové strouhance (8.3)	960	1330
Celkem kJ		5330/6850 kJ	5330 6850

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.