

PONDĚLÍ

Snídaně: Sardinková pomazánka, žitný chléb, obloha (4,1B)	1220
Svačina 1: Banánový pohár s mascarpone a ořechy (7,8)	915
Oběd: Zapečené těstoviny s restovanou šunkou a zeleninou, okurek (1A,3,7)	1410
Svačina 2: Cuketový krém	630
Večeře: Kuřecí nudličky na kari se smetanovou omáčkou, jasmínová rýže (7)	950
Celkem kJ:	5125/6895 kJ

ÚTERÝ

Snídaně: Vajíčková pomazánka s žervé a salátovou okurkou, žitný rohlík (7,1B)	1260
Svačina 1: Kiwi	590
Oběd: Hrachová kaše s uzeným masem	1360
Svačina 2: Salát Tzatziky (7)	700
Večeře: Kuřecí Kung-pao, rýžové nudle (6)	1160
Celkem kJ:	5070/6625 kJ

STŘEDA

Snídaně: Domácí pečené müsli s arašídovým máslem a kokosem, jogurt (1A,5,7)	1120
Svačina 1: Sýr s modrou plísní s hruškou a ořechy na barevném zeleninovém salátku (7)	660
Oběd: Vepřová pečeně na houbách s kus-kusem (1A)	1470
Svačina 2: Zapečený toust caprese (1A,7)	620
Večeře: Řecký salát s rajčaty, okurkou a olivami a sezamem, křehký chléb (11)	1260
Celkem kJ:	5130/6970 kJ

ČTVRTEK

Snídaně: Budapeštská pomazánka, žitný chléb (1B,7)	1320
Svačina 1: Čerstvé jahody a borůvky s chia pudíngem (7)	740
Oběd: Špagety s boloňskou omáčkou, sypané sýrem (1A,7)	1390
Svačina 2: Rajčátka plněná ochuceným tvarohovým krémem (7)	768
Večeře: Rybí filé, nové brambory s petrželkou (4,7)	1020
Celkem kJ:	5238/6858 kJ

PÁTEK

Snídaně: Vařené vejce, dýňové pečivo, obloha (3,1A,7)	1380
Svačina 1: Borůvkový jogurt (7)	550
Oběd: Krutí medailonky s gratinovaným bramborem a šalotkou (7,3)	1490
Svačina 2: Zelný lahůtkový salát se šunkou, knackebrot (7,1A)	755
Večeře: Směs listových salátů s grilovanou cuketou, sušenými rajčaty a bylinkovými krutony	1010
Celkem kJ:	5185/6755 kJ

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.

1680
915
2260
630
1410
6895

1580
590
2140
700
1615
6625

1580
660
2430
620
1680
6970

1700
740
2210
768
1440
6858

1620
550
2470
755
1360
6755