

PONDĚLÍ

Snídaně:	Tuňáková pomazánka s lučinou, žitný chléb, zelenina (4,1B,7)	1240	1610
Svačina 1:	Čerstvý ananas s borůvkovým přelivem a mandlemi (8)	710	710
Oběd:	Kuřecí maso v jogurtu s parmazánem, těstoviny (1A,7)	1470	2360
Svačina 2:	Cuketový krém (7)	680	680
Večeře:	Vepřové rizoto sypané sýrem (7)	1020	1410
Celkem kJ	5120/6770 kJ	5120	6770

ÚTERÝ

Snídaně:	Tvaroh s kmínem a pažitkou, obloha, pečivo (1A,7)	1315	1740
Svačina 1:	Jahodový krém (7)	658	658
Oběd:	Krůtí na zelenině s divokou rýží	1395	2560
Svačina 2:	Okurkový salát s jogurtem (7)	540	540
Večeře:	Zeleninové lečo s chorizem, žitný chléb (3,1B)	1150	1370
Celkem kJ	5058/6868 kJ	5058	6868

STŘEDA

Snídaně:	Míchaná vejíčka se šunkou, dýňový chléb (1A,3)	1220	1690
Svačina 1:	Ovocný salát s lístky máty	710	710
Oběd:	Vepřová kotleta s hořčičnou omáčkou, pečené parmazánové brambory (1	1570	2460
Svačina 2:	Ředkvičkový dip, knackebrot (1B,7)	650	650
Večeře:	Cuketová musaka v rajčatové omáčce (1A,3)	1060	1550
Celkem kJ	5210/7060 kJ	5210	7060

ČTVRTEK

Snídaně:	Ovesná kaše s javorovým sirupem (7,1D)	1270	1830
Svačina 1:	Pomeranč s kokosovými plátky	670	670
Oběd:	Kuřecí prsíčka na rozmarýnu s celozrnným kuskusem (1A)	1390	2310
Svačina 2:	Karotka s koprovým dipem (7)	660	660
Večeře:	Trhané listy salátu s rukolou, nivou a sušenou šunkou a dýňovými semínk	1180	1510
Celkem kJ	5170/6980 kJ	5170	6980

PÁTEK

Snídaně:	Šunková pěna, pečivo, obloha (7, 1A)	1170	1410
Svačina 1:	Broskvová bublanina ze špaldové mouky	860	860
Oběd:	Trhané kuřecí maso s mangem a řapíkatým celerem, rýžové těstoviny	1410	2350
Svačina 2:	Hermelínový salát s paprikou , knackebrot (7,1A)	740	740
Večeře:	Zelené fazolky s vejcem a zakysanou smetanou, brambor (7,3)	1180	1840
Celkem kJ	5360/7200 kJ	5360	7200

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.