

PONDĚLÍ

Snídaně:	Masová pomazánka, žitný chléb, obloha (7,1A)	1380	1760
Svačina 1:	Tvarohový krém s banánem, ořechy (7,8)	600	600
Oběd:	Kuře na paprice s těstovinou (7,1A)	1420	2380
Svačina 2:	Bílý jogurt	615	615
Večeře:	Zeleninový salát s vepřovou panenkou	1100	1380
Celkem kJ	5115/6735 kJ	5115	6735

ÚTERÝ

Snídaně:	Vločky s jogurtem (7,1D)	1170	1620
Svačina 1:	Šunka, lučina, knackebröt (7,1B)	740	740
Oběd:	Vepřová pečeně s rýží	1460	2440
Svačina 2:	Ledový salát s vejcem (3)	690	690
Večeře:	Luštěninový salát s červenou řepou	940	1415
Celkem kJ	5000/6905 kJ	5000	6905

STŘEDA

Snídaně:	Jáhlová kaše s ovocem a ořechy (8A,7)	1340	1800
Svačina 1:	Mangové-banánové smoothie s mandlovým mléce	580	580
Oběd:	Papriky plněné mletým masem a rýží s rajskou omáčkou	1410	2390
Svačina 2:	Okurky s řeckým jogurtem a koprem (7)	500	500
Večeře:	Bulgurové rizoto s červenou čočkou a dýní (1A)	1180	1420
Celkem kJ	5010/6690 kJ	5010	6690

ČTVRTEK

Snídaně:	Vajíčková pomazánka, pečivo, obloha (1A,7,3,)	1290	1670
Svačina 1:	Melounová variace	550	550
Oběd:	Krůtí perkelt s kuskusem (1Aú)	1415	2260
Svačina 2:	Řecký salát s olivami	650	650
Večeře:	Zeleninové sekaná, salát, jogurtovo-bylinkový dip	1120	1450
Celkem kJ	5025 /6580 kJ	5025	6580

PÁTEK

Snídaně:	Sýrová mísa, máslo, pečivo, obloha (1B,7)	1280	1620
Svačina 1:	Kyška (7)	760	760
Oběd:	Kuřecí medailonky s letním bramborovým salátem	1380	2270
Svačina 2:	Celerový salát s jablky (9)	740	740
Večeře:	Surimi salát, křehký chléb (4,7)	1090	1640
Celkem kJ	5250 /7030 kJ	5250	7030

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.