

Upozorňujeme klienty že příští týden začínáme až od 7.7.2020 - tedy od středy s rozvozem 6.7.2020

PONDĚLÍ

Snídaně:	Vaječná fritáta s hráškem, žitný chléb , obloha (7,1A)	1310	1720
Svačina 1:	Ovocný salát	650	650
Oběd:	Vepřová pečeně s rýží	1460	2310
Svačina 2:	Salát z čínské zelí a kapije	550	550
Večeře:	Bramborové nočky s krutím masem, pestem z medvědího česí	1100	1490
Celkem kJ	5070/6720 kJ	5070	6720

ÚTERÝ

Snídaně:	Budapešťská pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1370	1820
Svačina 1:	Meloun s ananášem	500	500
Oběd:	Špagety s boloňskou omáčkou, sypané sýrem (1A,7)	1560	2340
Svačina 2:	Cottage sýr se zeleninou (7)	700	700
Večeře:	Cesar salát (1A,4,3,10)	900	1300
Celkem kJ	5030/6660 kJ	5030	6660

STŘEDA

Snídaně:	Jogurt s ořechy a ovocem (7,8)	1250	1615
Svačina 1:	Cuketová pizza s uzeným sýrem (7,1A)	590	590
Oběd:	Vepřové výpečky s baby kapustou, slaninou a ořechy, brambo	1400	2390
Svačina 2:	Salát coleslaw (7)	620	620
Večeře:	Těstovinový salát s vejcem a zeleninou (1A,3)	1320	1720
Celkem kJ	5180/6935 kJ	5180	6935

ČTVRTEK

Snídaně:	Šunková pomazánka, pečivo, obloha (3,1A,7)	1230	1570
Svačina 1:	Banánový pohár s tvarohem (7)	720	720
Oběd:	Filé se smetanovými bramborami (4,7)	1385	2270
Svačina 2:	Zeleninový salát s praženými slunečnicovými semínky	580	580
Večeře:	Wrap s trhaným kuřecím a zeleninou (1A,7)	1090	1640
Celkem kJ	5005 / 6780 kJ	5005	6780

PÁTEK

Snídaně:	Kokosová vánočka s ovocným salátkem (1A,3,7)	1310	1690
Svačina 1:	Lučina, knackebröt, mrkvové špalíčky (1A,7)	620	620
Oběd:	Hovězí na houbách s rýží	1490	2510
Svačina 2:	Červená řepa s bílým sýrem a ledovým salátem (7)	750	750
Večeře:	Pečená zelenina s bramborovými tolárky a balsýrem	1080	1410
Celkem kJ	5250/6980 kJ	5250	6980

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.