

PONDĚLÍ

Snídaně:
Svačina 1:
Oběd:
Svačina 2:
Večeře:
Celkem kJ

NEVAŘÍME**ÚTERÝ**

Snídaně:
Svačina 1:
Oběd:
Svačina 2:
Večeře:
Celkem kJ

NEVAŘÍME**STŘEDA**

Snídaně:	Vařené vejce, žitný chléb, obloha (1A,7,3)	1370	1620
Svačina 1:	Jablko	580	580
Oběd:	Krůtí na kmíně s bulgur (1A)	1450	2460
Svačina 2:	Borůvkový jogurt	765	765
Večeře:	Salát Nicoise (4,3,10)-zelené fazolky, rajčata, olivy, tuňák, plátky l	1100	1500
Celkem kJ		5265/6925 kJ	5265 6925

ČTVRTEK

Snídaně:	Müsli s jogurtem a ořechy (7,1A,8)	1260	1450
Svačina 1:	Knackebröt s Lučinou a hroznovým vínem (1A,7)	620	620
Oběd:	Bramboráčky se špenátem a kuřecím masem (1A,3,7)	1460	2580
Svačina 2:	Baby karotka s kukuřicí na másle (7)	560	560
Večeře:	Zeleninový salát s masovými koulemi a jogurtovo-bylinkovým dres	1180	1640
Celkem kJ		5080/6850 kJ	5080 6850

PÁTEK

Snídaně:	Bagetka se šunkou, sýrem a zeleninou (1A,7)	1260	1580
Svačina 1:	Vanilkový krém s chia semínky a čerstvým ovocem	715	715
Oběd:	Bratislavské vepřová pečeně s rýží	1470	2410
Svačina 2:	Mrkvový salát s jablíčkem	500	500
Večeře:	Kuřecí stehno s teplou zeleninou	1080	1510
Celkem kJ		5025/6715 kJ	5025 6715

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.