

PONDĚLÍ

Snídaně:	Ochucené žervé, pečivo, obloha (1A,7)	1210	1640
Svačina 1:	Broskev	520	520
Oběd:	Kuřecí kousky s pórkovou omáčkou, perlový kus-kus (1A)	1340	2340
Svačina 2:	Brokolicev krém se smetanou a dýňovými semínky (7)	740	740
Večeře:	Květáková paličky s novým bramborem a jogurtovým dipem (1A,7)	1190	1640
Celkem kJ	5000/6880 kJ	5000	6880

ÚTERÝ

Snídaně:	Ovesná kaše s kokosem (7)	1310	1710
Svačina 1:	Hroznové víno s plátky sýra (7)	600	600
Oběd:	Krůtí medailonky na kokosovém kari s jasmínovou rýží	1340	2270
Svačina 2:	Cottage sýr se zeleninou, knackebröt (7)	880	880
Večeře:	Řecký salát s grilovaným lilkem a balkánským sýrem (7)	970	1350
Celkem kJ	5100/6810 kJ	5100	6810

STŘEDA

Snídaně:	Celerová pomazánka, pečivo, obloha (1A,7,9)	1100	1600
Svačina 1:	Jogurt s jahodami a mandlovými plátky (7,8)	780	780
Oběd:	Vepřové karé s houbovým ragú, jáhly	1570	2400
Svačina 2:	Salát caprese (rajče, mozzarella, bazalka)	560	560
Večeře:	Tagliatelle s cuketovou omáčkou a piniovými oříšky (1A,7)	1150	1720
Celkem kJ	5160/7060 kJ	5160	7060

ČTVRTEK

Snídaně:	Sardinková pomazánka, pečivo, obloha (1A,7,4)	1260	1640
Svačina 1:	Domácí tvaroháček s lesním ovocem (7)	820	820
Oběd:	Kuřecí čína s bambusovými výhonky, rýže	1400	2390
Svačina 2:	Okurkový salát s jogurtem (7)	680	680
Večeře:	Bramborové resty zapečené se šunkou, sýrem a rajčátky (7)	930	1390
Celkem kJ	5090/6920 kJ	5090	6920

PÁTEK

Snídaně:	Vajíčná fritáta, pečivo, obloha (1A,7,3)	1310	1620
Svačina 1:	Želatinové ovocné bábovičky s vanilkovou omáčkou (7)	715	715
Oběd:	Filé na kmíně, mačkané brambory se šalotkou (4)	1240	2260
Svačina 2:	Guacamole s kukuřičnými plátky	680	680
Večeře:	Kuřecí stripsy obalované v conflakes se zeleninovým salátem a caesar	1200	1500
Celkem kJ	5145/6775 kJ	5145	6775

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.