

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Slunečnicový chléb se sýrovou pomazánka, mrkvový salát (1A,7)	1260	1740
Svačina 1:	Banánový pohár s domácím pribináčkem a mandlemi (7,8A)	820	820
Oběd:	Kuřecí přírodní plátek, šťouchaný brambor	1390	2420
Svačina 2:	Kedlubna s křehkým kukuřičným chlebem	570	570
Večeře:	Fazole chilli con carne s rýží (7)	1140	1670
<b>Celkem kJ</b>	<b>5180/7220 kJ</b>	5180	7220

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Pažitkové žervé s kornbagetou (1A,7)	1270	1810
Svačina 1:	Hruška	600	600
Oběd:	Krůtí na mrkvi, těstoviny (1A)	1440	2490
Svačina 2:	Zelný salát s jogurtem (7)	620	620
Večeře:	Restovaný tempeh se zeleninou s bramborovými tolárky (6)	1090	1390
<b>Celkem kJ</b>	<b>5020/6910 kJ</b>	5020	6910

**STŘEDA**

Snídaně:	Jogurt s Müsli a ořechy (7,8,1D)	1060	1510
Svačina 1:	Ovocný salát s lístky máty	680	680
Oběd:	Kuřecí kousky se zeleninou v kokosovém mléce, rýže basmati	1550	2570
Svačina 2:	Paprika se sýrem, křehký chléb (7,1A)	650	650
Večeře:	Pečený lilek s cuketovo-žampionovou směsí a kuskusem	1130	1460
<b>Celkem kJ</b>	<b>5070/6870 kJ</b>	5070	6870

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Vařené vejce, pečivo, obloha (1A,3)	1300	1615
Svačina 1:	Meloun s bílým sýrem (7)	466	466
Oběd:	Karbenátky s bramborovou kaší (1A,3,7)	1440	2490
Svačina 2:	Fazolový salát , knackebröt (1A,7)	800	800
Večeře:	Cuketové bramboráčky s mátovým dresingem (3,1A)	1110	1615
<b>Celkem kJ</b>	<b>5116/6986 kJ</b>	5116	6986

**PÁTEK**

Snídaně:	Masová pomazánka, žitný chléb, obloha (1A,7)	1365	1840
Svačina 1:	Ovocný řecký jogurt (7)	500	500
Oběd:	Hovězí na zelenině s celozrnným bulgurem (1A)	1480	2380
Svačina 2:	Zeleninový salát s mini mozarelou a bazalkou, proteinové kreky (	566	566
Večeře:	Těstovinový salát s čerstvou zeleninou a kuřecím masem (1A,7)	1115	1460
<b>Celkem kJ</b>	<b>5026/6746 kJ</b>	5026	6746

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.