

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Pažitkové žervé, žitný chléb, paprika(1B,7)	1210	1620
Svačina 1:	Pomeranč s kokosem	580	580
Oběd:	Sojánky se zeleninou a rýží (6)	1330	2380
Svačina 2:	Bílý jogurt s ořechy a slunečnicovými semínky (7,8)	760	760
Večeře:	Dýňové krupeto s balkýnským sýrem (1D,7)	1180	1610
<b>Celkem kJ</b>	<b>5060/6950 kJ</b>	5060	6950

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Vajíčková pomazánka, pečivo, karotkový salát (1,7)	1240	1685
Svačina 1:	Hruška	680	680
Oběd:	Špagety s rajčátky a seitan nudličkami, sypané sýrem(7,1A,6)	1380	2465
Svačina 2:	Tzatziky (7)	620	620
Večeře:	Grilovanou zelenina se šmakounem (3)	1164	1490
<b>Celkem kJ</b>	<b>5084/6940 kJ</b>	5084	6940

**STŘEDA**

Snídaně:	Bageta s tvarohovou pomazánkou (1,7)	1260	1600
Svačina 1:	Banán s domácím pribináčkem a čokoládou (7)	860	860
Oběd:	Guláš z hlívy ústřičné a máslových fazolek, halušky (1A,7)	1420	2360
Svačina 2:	Salát z quinoj, kukuřice a ředkviček	550	550
Večeře:	Plněné lilky s rajčaty, olivami a balkánským sýrem (7)	1100	1600
<b>Celkem kJ</b>	<b>5190/6970 kJ</b>	5190	6970

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Sýrová pomazánka, pečivo obloha (7,1A)	1260	1800
Svačina 1:	Bílý jogurt s mangovým pyré (7)	610	610
Oběd:	Sojové dřobáčky na curry s anansem, rýže (6)	1340	2260
Svačina 2:	Paprika s Lučinou, tmavý chléb (7,1B)	715	715
Večeře:	Karbanátky z červené čočky, bylinkový dip (7)	1115	1420
<b>Celkem kJ</b>	<b>5040/6805 kJ</b>	5040	6805

**PÁTEK**

Snídaně:	Pohanková kaše se skořicí a ovocem	1210	1620
Svačina 1:	Hroznové víno s melounem, bílým sýrem a ořechy (8)	660	660
Oběd:	Restovaný patizon s bramborovým salátem (7,9)	1270	2160
Svačina 2:	Jahodový kefír (7)	860	1200
Večeře:	Pečené papriky s tempehem v tomatové omáčce, rýže (6)	1060	1460
<b>Celkem kJ</b>	<b>5060/7100 kJ</b>	5060	7100

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.