

PONDĚLÍ

Snídaně:	Cottage sýr, slunečnicový chléb, cherry rajčátka (1A,3,7)	1240	1630
Svačina 1:	Ovocný salát	615	615
Oběd:	Kuře v sýrové omáčce s třibarevnými těstovinami (1A,7)	1470	2520
Svačina 2:	Fazolový krém, křehký chléb (1A)	740	740
Večeře:	Marinovaná vepřová panenka, s květákovým pyré (7)	1100	1490
Celkem kJ	5165/6995 kJ	5165	6995

ÚTERÝ

Snídaně:	Gervais s vajíčkem a okurkou, kornbageta, (1A,3,7)	1240	1630
Svačina 1:	Jogurt s ořechy (7,8)	650	650
Oběd:	Krůtí na česneku a rozmarýnu ,rýže	1400	2390
Svačina 2:	Řecký salát s rajčaty a olivami	780	780
Večeře:	Zelené fazolky se zakysanou smetanou, vajíčkem (3,7)	1100	1450
Celkem kJ	5170/6900 kJ	5170	6900

STŘEDA

Snídaně:	Zeleninové špalíčky, máslo, dýňový chléb (1A,7)	1220	1670
Svačina 1:	Vanilkový krém s ovocem, müsli a ořechy (7,1D,8)	750	750
Oběd:	Vepřové kare, dýňové zelí, brambor	1350	2400
Svačina 2:	Salát z červené řepy s praženými slunečnicovými semínky a rukolou	590	590
Večeře:	Fazole chilli con carne s mletým hovězím masem a rýží	1150	1520
Celkem kJ	5060/6930 kJ	5060	6930

ČTVRTEK

Snídaně:	Domácí pečené müsli s jogurtem (1D,5,8)	1100	1500
Svačina 1:	Jablka s tvarohovou pěnou (7)	720	720
Oběd:	Dušené hovězí po burgunsku, bulgur (1A)	1430	2400
Svačina 2:	Zelný salát s kukuřicí a koprem	580	580
Večeře:	Caesar salát s kuřecím masem a krutony s hoblíčkami parmazánu (1A,7)	1195	1385
Celkem kJ	5025/6585 kJ	5025	6585

PÁTEK

Snídaně:	Pomazánka z pečené dýně , pečivo (7,1A)	1315	1610
Svačina 1:	Tvarohová panaccotta s jahodovým přelivem (7)	930	930
Oběd:	Kuřecí plátek s divokou rýží	1230	2200
Svačina 2:	Salát z kedlubny, mrkve a ředkviček s hořčicovou zálivkou(10)	640	640
Večeře:	Těstovinový salát se zeleninou, šunkou a vejcem (1A,3)	1140	1500
Celkem kJ	5125/6880kJ	5255	6880

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.