

PONDĚLÍ

Snídaně:	Bylinkovo-tvarohová pomazánka, žitný chléb, obloha	1210	1764
Svačina 1:	Pomerančové plátky obalené v kokosu	517	517
Oběd:	Vepřové výpečky, špenát, brambor	1640	2480
Svačina 2:	Hrášková	640	640
Večeře:	Kuřecí roláda s rýží	1140	1610
Celkem kJ	5147/7011 kJ	5147	7011

ÚTERÝ

Snídaně:	Jogurt s müsli a ořechy (7,1D,8)	1190	1560
Svačina 1:	Plátek žitného chleba s Lučinou, šunkou a ředkvičkami	670	670
Oběd:	Krůtí na houbách s kuskusem (1A)	1450	2230
Svačina 2:	Jarní salát s koprovou zálivkou	570	570
Večeře:	Kapustičky restované se šunkou a přelité nivovou omáčkou (7)	1240	1600
Celkem kJ	5120/6630 kJ	5120	6630

STŘEDA

Snídaně:	Mrkvové žervé, pečivo, obloha (1A,7)	1280	1720
Svačina 1:	Jablečný kompot se skořicí	720	720
Oběd:	Rizoto s chřestem, parmazánem a kešu oříšky (7,8)	1470	2330
Svačina 2:	Zelný salát s kukuřicí	620	620
Večeře:	Kuřecí filátka se zeleninou vařenou v páře	1100	1540
Celkem kJ	5190/6930 kJ	5190	6930

ČTVRTEK

Snídaně:	Jáhlové palačinky, tvaroh, ovoce (3,7)	1410	1800
Svačina 1:	Ananas s hroznovým vínem	480	480
Oběd:	Kuřecí Kung-Pao s rýží basmati (5)	1650	2430
Svačina 2:	Rajčátka zapečená na celozrnném toustu s mozzarellou (1A,7)	680	680
Večeře:	Pestrý fazolový salát s čerstvou zeleninou	1090	1620
Celkem kJ	5310/7010 kJ	5310	7010

PÁTEK

Snídaně:	Bagetky se šunkou, listovým salátem a rajčátky (1A,7)	1310	1780
Svačina 1:	Ovocný salát	600	600
Oběd:	Filé s květákovým pyrém a tarhoňou (1A,7,4)	1470	2370
Svačina 2:	Salát s řapíkatým celerem, karotkou a mandlemi (8,9)	750	750
Večeře:	Bulgurový salát s čerstvou zeleninou a hovězími nudličkami	900	1350
Celkem kJ	5030/6850 kJ	5030	6850

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.