

PONDĚLÍ

Snídaně:	Sardinková pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1100	1600
Svačina 1:	Ovocný jogurt (7)	770	770
Oběd:	Kuřecí roláda s rýží	1410	2440
Svačina 2:	Kapustová s uzeným	640	640
Večeře:	Vepřové kare se zeleninou (7,3)	1120	1580
Celkem kJ	5040/7030 kJ	5040	7030

ÚTERÝ

Snídaně:	Cottage sýr, kedlubna, pečivo (7?1A)	1260	1580
Svačina 1:	Pečená jablíčka se skořicí, přelitá domácím přibíňáčkem (7)	715	715
Oběd:	Krůtí na rozmarýnu se zeleninovým bulgurem (1A)	1310	2510
Svačina 2:	Dip z fazolí a bylinek , knusspi (7,1A)	740	740
Večeře:	Surimi salát (4,7,1)	1000	1415
Celkem kJ	5025/6960 kJ	5025	6960

STŘEDA

Snídaně:	Hermelínovo-tvarohová pomazánka se šunkou a paprikou, pečivo	1280	1640
Svačina 1:	Mandarinka	420	420
Oběd:	Kuřecí plátky v jemné kari omáčce, rýže	1450	2360
Svačina 2:	Červené řepa s jogurtovou zálivkou (7)	570	570
Večeře:	Květákové placky s petrželkovým bramborem	1190	1650
Celkem kJ	4910/6640 kJ	4910	6640

ČTVRTEK

Snídaně:	Cuketový perník s ořechy (3,7,8,1E)	1270	1750
Svačina 1:	Vanilkový dezert s mandeli (7,8)	700	700
Oběd:	Vepřový segedinský guláš a domácí špecle (1A,3)	1420	2220
Svačina 2:	Zelný salát s koprem a jogurtem (7)	540	540
Večeře:	Pečená karotka s brokolící a balsýrem, dýňové pyré (7)	1100	1520
Celkem kJ	5030/6730 kJ	5030	6730

PÁTEK

Snídaně:	Bylinkové žervé, zelenina, žitný chléb (3,1B,7)	1350	1740
Svačina 1:	Ovocný salát	620	620
Oběd:	Filé na másle s citronovo-koprovým dipem, šťouchaný brambor (1360	2360
Svačina 2:	Kefírové mléko (7)	580	800
Večeře:	Těstoviny se zeleninou a kuřecím masem se sezam.semínkem (1.	1100	1550
Celkem kJ	5010/7070 kJ	5010	7070

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.