

PONDĚLÍ

Snídaně:
Svačina 1:
Oběd:
Svačina 2:
Večeře:
Celkem kJ

NEVAŘÍME

ÚTERÝ

| | | | |
|------------------|---|------|------|
| Snídaně: | Avokádové žervé, pečivo, obloha (1A,7) | 1315 | 1720 |
| Svačina 1: | Karotkový salát s jablíčkem a pomerančovou šťávou | 620 | 620 |
| Oběd: | Hovězí po znojensku s nakl. okurkou, rýže | 1495 | 2420 |
| Svačina 2: | Rajská polévka se sýrem (7) | 760 | 760 |
| Večeře: | Pečená zelenina s quinoou a klíčky mungo a balsýrem (7) | 1140 | 1580 |
| Celkem kJ | 5330/7100 kJ | 5330 | 7100 |

STŘEDA

| | | | |
|------------------|---|------|------|
| Snídaně: | Šunkové plátky s křenovým dipem, bagetka, obloha | 1310 | 1690 |
| Svačina 1: | Tvaroháček s jahodama (7) | 640 | 640 |
| Oběd: | Krůtí na kmíně a majoránce s kroupami a s pečenou cuketou | 1430 | 2510 |
| Svačina 2: | Rajčatovo-okurkový salát s křehkým chlebičkem (7,1A) | 720 | 720 |
| Večeře: | Fazolové ragú | 1215 | 1500 |
| Celkem kJ | 5315/7060 kJ | 5315 | 7060 |

ČTVRTEK

| | | | |
|------------------|---|------|------|
| Snídaně: | Sardinková pomazánka, pečivo, obloha (4,1A,7) | 1280 | 1560 |
| Svačina 1: | Ovocný salát | 670 | 670 |
| Oběd: | Kuřecí maso se zeleninou a kuskusem (1A) | 1350 | 2280 |
| Svačina 2: | Sýr cottage se zeleninou (7) | 590 | 590 |
| Večeře: | Rýživé nudle s jarní zeleninou, praženou cibulkou a arašídý (| 1260 | 1690 |
| Celkem kJ | 5150/6790 kJ | 5150 | 6790 |

PÁTEK

| | | | |
|------------------|--|------|------|
| Snídaně: | Plátkový sýr, pečivo, kedlubna (7,1A) | 1230 | 1620 |
| Svačina 1: | Jablko | 670 | 670 |
| Oběd: | Vepřové medailonky s gratinovaným bramborem (7) | 1440 | 2340 |
| Svačina 2: | Kefírové mléko (7) | 560 | 850 |
| Večeře: | Nicejský salát (zel. faz., brambor, vejce, tuňák, rajče) (4,3) | 1120 | 1440 |
| Celkem kJ | 5020/6920 kJ | 5020 | 6920 |

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.