

PONDĚLÍ

Snídaně:	Tuňáková pomazánka, žitný chléb, obloha (4,1A,7)	1220	1680
Svačina 1:	Banánový pohár s mascarpone a ořechy (7,8)	915	915
Oběd:	Zapečené těstoviny s restovamou šunkou a zeleninou, okurek (1A,3,7)	1410	2260
Svačina 2:	Zeleninový krém (7)	630	630
Večeře:	Kuřecí nudličky na kari se smetanovou omáčkou, jasmínová rýže (7)	950	1410
Celkem kJ	5125/6895 kJ	5125	6895

ÚTERÝ

Snídaně:	Vajíčková pomazánka s žervé a salátovou okurkou, bagetka (7,1B)	1260	1580
Svačina 1:	Kiwi	590	590
Oběd:	Vepřová pečeně s kuskusem (1A)	1360	2140
Svačina 2:	Salát Tzatziky (7)	700	700
Večeře:	Ragú z červené čočky s rýží	1160	1615
Celkem kJ	5070/6625 kJ	5070	6625

STŘEDA

Snídaně:	Domácí pečené müsli s arašídovým máslem a kokosem, jogurt (1A,5,7)	1120	1580
Svačina 1:	Sýr s modrou plísní s hruškou a ořechy na barevném zeleninovém salátku	660	660
Oběd:	Kuřecí Kung-pao, rýžové těstoviny (6)	1470	2430
Svačina 2:	Zelný lahůtkový salát se šunkou, knackebrot (7,1A)	715	715
Večeře:	Pečená rajčata s rozmarýnem a balkánským sýrem (7)	1260	1680
Celkem kJ	5225/7065 kJ	5225	7065

ČTVRTEK

Snídaně:	Budapeštská pomazánka, žitný chléb (1B,7)	1320	1700
Svačina 1:	Čerstvé jahody a borůvky s chia pudíngem (7)	740	740
Oběd:	Špagety s boloňskou omáčkou, sypané sýrem (1A,7)	1390	2210
Svačina 2:	Rajčátka plněná ochuceným tvarohovým krémem (7)	768	768
Večeře:	Rybí filé, fit bramborový salát (4,7)	1020	1440
Celkem kJ	5238/6858 kJ	5238	6858

PÁTEK

Snídaně:	Sýr Gouda, dýňové pečivo, obloha (3,1A,7)	1380	1620
Svačina 1:	Borůvkový jogurt (7)	550	550
Oběd:	Krůtí medailonky s pažitkovým bramborem	1490	2470
Svačina 2:	Zapečený toust caprese (1A,7)	755	755
Večeře:	Směs listových salátů s grilovanou cuketou, sušenými rajčaty a bylinkovými kruti	1010	1360
Celkem kJ	5185/6755 kJ	5185	6755

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.