

PONDĚLÍ

Snídaně:	Míchaná vejce s pažitkou a zelenými fazolkami se slaninou	1344	1742
Svačina 1:	Sýr cottage s rajčaty a sezamovým semínkem (11,7)	587	760
Oběd:	Segedinský guláš s bulgurem (1A)	1460	1891
Svačina 2:	Žampionový krém (7)	550	713
Večeře:	Salát s kuřecím masem, červenou čočkou, chia a cuketou	1308	1693
Celkem kJ	5249/6799 kJ	5249	6799

ÚTERÝ

Snídaně:	Sýrová pomazánka , kukuřičný chléb, obloha (1,7)	968	1402
Svačina 1:	Plnotučný jogurt s ořechovým máslem (7,8)	1023	1482
Oběd:	Krůtí na bylinkách s bramborovou kaší (7)	1394	2020
Svačina 2:	Okurkový salát s ředkvičkami a koproovým dipem (7)	234	339
Večeře:	Baby špenát s rajčaty a mozzarellou a masovými kuličkami	1074	1556
Celkem kJ	4693/680 kJ	4693	6799

STŘEDA

Snídaně:	Omeleta se šunkou a sýrem, zelenina (3,7)	1180	1733
Svačina 1:	Ořechová miska (8)	650	1335
Oběd:	Filé na kmíně se štouchaným bramborem (4,1A,7)	1390	1648
Svačina 2:	Červená řepa s ricottou a rukolou (7)	620	722
Večeře:	Kuřecí roláda s nádivkou a zeleninovým kuskusem (1A)	1200	1362
Celkem kJ	5040/6800 kJ	5040	6800

ČTVRTEK

Snídaně:	Sardinková pomazánka s jogurtovým chlebem (4,7,8)	1240	1820
Svačina 1:	Zeleninová hranolky s nivovým dipem	690	816
Oběd:	Pečené kuřecí stehno s rýží basmati	1312	1591
Svačina 2:	Protein (7)	640	802
Večeře:	Květákové placky s bylinkovo-česnekovým dipem (7)	1357	1772
Celkem kJ	5239/6801 kJ	5239	6801

PÁTEK

Snídaně:	Bílý jogurt a arašidovým máslem a ořechy (7,8,5)	1120	1765
Svačina 1:	Avokádové guacamole, rýžový chlebík	600	891
Oběd:	Pečená vepřová panenka s karamelizovanou cibulkou a rýží	1340	1738
Svačina 2:	Hovězí plátky se sýrem feta a slunečnicovými semínky	705	907
Večeře:	Cuketový koláč se zauzeným sýrem a restovanou šunkou	1150	1500
Celkem kJ	4915/6801 kJ	4915	6801

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.