

PONDĚLÍ

Snídaně:	Cottage sýr, mrkvový salát žitný chléb(1B,7)	1820	2216
Svačina 1:	Kokosový puding s hroznovým vínem (7)	916	916
Oběd:	Dušené vepřové s bulgurem (1A)	2085	2490
Svačina 2:	Žampionový krém (7), celozrnný rohlík(1A)	1017	1017
Večeře:	Grahamové těstoviny s kuřecím masem a zeleninovým salát	1802	2215
Celkem kJ	7640/8852 kJ	7640	8854

ÚTERÝ

Snídaně:	Sýrová pomazánka, pečivo, obloha (1,7)	1740	2090
Svačina 1:	Pečené hrušky s tvarohem a vlaškými ořechy (7,8C)	1210	1210
Oběd:	Krůtí na bylinkách s bramborovou kaší (7)	2230	2510
Svačina 2:	Okurkový salát s koprovým dipemas křehkým chlebem (7,1A)	1020	1020
Večeře:	Palačinky se špenátem zapečené s rajčaty a mozarellou (1A,	1762	1930
Celkem kJ	7962/8760 kJ	7962	8760

STŘEDA

Snídaně:	Jogurt s müsli a mandlemi (7, 1C)	1440	1715
Svačina 1:	Mrkvový salát s jablkem	1060	1060
Oběd:	Filé s citronovou omáčkou a šťouchaným bramborem (4,1A,7)	2660	2840
Svačina 2:	Žervé, knackebrot, paprika (7,1A)	840	1210
Večeře:	Kuřecí roláda s nádivkou a zeleninovým kuskusem (1A)	1890	1970
Celkem kJ	7890/8795 kJ	7890	8795

ČTVRTEK

Snídaně:	Ovesná kaše s ovocem a ořechy (1D,7,8)	1810	2216
Svačina 1:	Zeleninové hranolky se šunkou, ricotou a žitným chlebem (7)	850	850
Oběd:	Pečené kuřecí stehno s rýží basmati	2360	2680
Svačina 2:	Salát z červené čočky a čerstvé zeleniny s jogurtem (7)	986	986
Večeře:	Dýňové placky s tvarohovým dipem, brambory s pažitkou (7)	1830	2113
Celkem kJ	7836/8845 kJ	7836	8845

PÁTEK

Snídaně:	Šunková pěna, pečivo, obloha (1,7)	1720	2014
Svačina 1:	Ovocný salát (hruška, jablko, kaki, pomelo, mandarinka)	1200	1200
Oběd:	Pečená vepřová panenka se zeleninou a rýžovými nudlemi	2295	2709
Svačina 2:	Kefírové mléko (7)	825	825
Večeře:	Cuketovo-bramborový koláč se zauzeným sýrem a restovanc	1668	1930
Celkem kJ	7708/8678 kJ	7708	8678

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.