

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Vařené vejce plněné vaječnou pěnou, žitný chléb, cherry rajčátka (	1710	1990
Svačina 1:	Domácí vanilkový dezert s tvarohem, chia semínky a čerstvým ovoc	1140	1140
Oběd:	Sekaná s baby karotkou s bramborovo-batátovým pyrém (1D,3,7)	2216	2810
Svačina 2:	Hrášková polévka s proteinovými chipsy (1,7)	740	740
Večeře:	Zeleninové ragú s červenou rýží	1410	1670
<b>Celkem kJ</b>		<b>7216/8350 kJ</b>	7216 8350

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Budapeštská pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1610	1810
Svačina 1:	Jablečný kompot	840	840
Oběd:	Špagety s kuřecím masem a rajčatovobazalkovou omáčkou (1)	2475	2840
Svačina 2:	Mrkvový salát s ananášem	810	810
Večeře:	Zeleninové karbenátky s čočkou beluga a bramborovými tolárky (1	1630	1815
<b>Celkem kJ</b>		<b>7365/8115 kJ</b>	7365 8115

**STŘEDA**

Snídaně:	Banánová omeleta s ovesnými vločkami a zakysanou smetanou(7	1710	1915
Svačina 1:	Lahůtkový salát se šunkou, hráškem a kukuřicí, křehký chléb (7)	640	850
Oběd:	Dušené hovězí nudličky na houbách s jáhlami	2470	2610
Svačina 2:	Ledový salát s pomerančem a polníčkem, slunečnicovými semínky	620	820
Večeře:	Kuskus s marinovanými kuřecími plátky a zeleninou (1)	1570	1810
<b>Celkem kJ</b>		<b>7010/8005 kJ</b>	7010 8005

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Žervé s tvarohem a šunkou, slunečnicový chléb (1A,7)	1615	1815
Svačina 1:	Pošírovaní hruška s vanilkovou pěnou (7)	860	860
Oběd:	Krůtí na rozmarýnu se zeleninovou omáčkou a vařeným bramborami	2370	2640
Svačina 2:	Křupavý salát s jablek, červené řepy na medu a vlašských ořechů (	930	930
Večeře:	Cuketky plněné směsí mletého masa a rýže	1430	1765
<b>Celkem kJ</b>		<b>7025/8010 kJ</b>	7205 8010

**PÁTEK**

Snídaně:	Pomazánka s uzeným lososem a řeřichou, pečivo (7,4)	1700	1840
Svačina 1:	Kaki	720	720
Oběd:	Vepřová pečeně s bulgurem (1A)	2510	2910
Svačina 2:	Borůvkový jogurt (7)	640	640
Večeře:	Jáhlové lasagně s dýní hokaido a špenátem (3,7)	1490	1735
<b>Celkem kJ</b>		<b>7060/7845 kJ</b>	7060 7845

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.