

PONDĚLÍ

Snídaně:	Vařené vejce plněné vaječnou pěnou, žitný chléb, cherry rajčát	1410	1770
Svačina 1:	Domácí vanilkový dezert s tvarohem, chia semínky a čerstvým ovocem (7)	715	715
Oběd:	Sekaná s baby karotkou s bramborovo-batátovým pyrém (1D,3,7)	1490	2440
Svačina 2:	Hrášková polévka s proteinovými krutony (1,7)	580	580
Večeře:	Zeleninové ragú s medvědí česnekem a divokou rýží	1060	1510
Celkem kJ	5255/7015 kJ	5255	7015

ÚTERÝ

Snídaně:	Budapeštská pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1290	1610
Svačina 1:	Jablečný kompot	620	620
Oběd:	Špagety s kuřecím masem a rajčatovobazalkovou omáčkou (1)	1420	2475
Svačina 2:	Mrkvový salát s ananášem	570	570
Večeře:	Zeleninové karbenátky na salátku z čočky beluga (1D,3)	1360	1730
Celkem kJ	5260/7005 kJ	5260	7005

STŘEDA

Snídaně:	Banánová omeleta s ovesnými vločkami a zakysanou smetanou(7,1D)	1220	1710
Svačina 1:	Lahůtkový salát se šunkou, hráškem a kukuřicí, křehký chléb (7)	640	640
Oběd:	Dušené hovězí nudličky na houbách a šalotce s jáhlami	1550	2470
Svačina 2:	Salát s pomerančem, polníčkem a sýrem s modrou plísní (7)	620	620
Večeře:	Kus-kusový salát s marinovanými kuřecími plátky a zeleninou (1A)	1215	1570
Celkem kJ	5245/7010 kJ	5245	7010

ČTVRTEK

Snídaně:	Žervé s tvarohem, slunečnicový chléb (1A,7)	1210	1815
Svačina 1:	Směs citrusového ovoce	480	480
Oběd:	Krůtí na rozmarýnu se zeleninovou omáčkou a vařeným bramb	1440	2370
Svačina 2:	Křupavý salát s jablek, červené řepy, řap. celeru a vlašských ořechů (8,	790	790
Večeře:	Cizrnový salát s pečenou paprikou, rajčátky a tuňákem (4)	1160	1530
Celkem kJ	5080/6985 kJ	5080	6985

PÁTEK

Snídaně:	Křenová pomazánka s uzeným lososem, pečivo, obloha (7,4)	1240	1700
Svačina 1:	Borůvkový jogurt (7)	720	720
Oběd:	Vepřová pečeně s růžičkovou kapustou a bulgurem (1A)	1620	2510
Svačina 2:	Zelný salát s kukuřicí	580	580
Večeře:	Jáhlové lasagně s dýní hokaido a špenátem (3,7)	1120	1490
Celkem kJ	5280/7000 kJ	5280	7000

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.