

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:	Plněný cukety s bramborovo-batátovým pyré (1D,3,7)	1330	2216
Svačina 2:	Hrášková polévka s proteinovými chipsy (1A)	580	580
Večeře:	Zeleninové ragú s uzeným tofu a medvědí česnekem s divok	1060	1510
Celkem kJ	5095/6791 kJ	5095	6791

ÚTERÝ

Snídaně:	Budapeštská pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1290	1610
Svačina 1:	Jablečný kompot	620	620
Oběd:	Dhál z červené čočky, špagety (1)	1380	2395
Svačina 2:	Mrkvový salát s ananase	570	570
Večeře:	Zeleninové karbenátky s bramborovými tolárky (1D,3)	1360	1730
Celkem kJ	5220/6925 kJ	5220	6925

STŘEDA

Snídaně:	Banánová omeleta s ovesnými vločkama a zakysanou smetanou(7,1D)	1220	1710
Svačina 1:	Lahůtkový salát s hráškem a kukuřicí, křehký chléb (7)	640	640
Oběd:	Sojové nudličky na houbách a šalotce s jáhlami (6)	1595	2470
Svačina 2:	Pomerančem s polníčkem a sýrem s modrou plísní (7)	620	620
Večeře:	Kuskus s fazolovými klíčky a zeleninou (1A)	1140	1415
Celkem kJ	5215/6855 kJ	5215	6855

ČTVRTEK

Snídaně:	Žervé s tvarohem, slunečnicový chléb (1A,7)	1210	1815
Svačina 1:	Směs citrusového ovoce	480	480
Oběd:	Seitan se zeleninovou omáčkou a vařeným bramborem (6)	1480	2410
Svačina 2:	Křupavá jablčka s červenou řepou, řap. celerem a vlašskými ořechy (8,9)	790	790
Večeře:	Cizrnový salát s pečenou paprikou a rajčátky	1160	1530
Celkem kJ	5120/7025 kJ	5120	7025

PÁTEK

Snídaně:	Křenová pomazánka s uzeným lososem, pečivo, obloha (7,4)	1240	1700
Svačina 1:	Borůvkový jogurt (7)	720	720
Oběd:	Marinovaný tempeh s růžičkovou kapustou a bulgurem (1A,6)	1575	2460
Svačina 2:	Zelný salát s kukuřicí	580	580
Večeře:	Jáhlové lasagně s dýní hokaido a špenátem (3,7)	1120	1490
Celkem kJ	5235/6950 kJ	5235	6950

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.