

PONDĚLÍ

Snídaně:	Vaječná fritáta se šunkou, ředkvičky, proteinový chléb	1410	1770	1890
Svačina 1:	Tučný bílý jogurt s ořechy (7)	720	720	1140
Oběd:	Sekaná s batátovým pyré (,3,7)	1490	2440	2810
Svačina 2:	Hráškový krém, proteinové chipsy	480	480	740
Večeře:	Pečené kuřecí paličky obalované v sezamu na zelených fazolkách	960	1410	1120
Celkem kJ	5060/6820/7700 kJ	5060	6820	7700

ÚTERÝ

Snídaně:	Masová pomazánka, rýžový chléb, obloha (1A,7)	1290	1610	1810
Svačina 1:	Ořechová miska (8)	620	620	1400
Oběd:	Proteinové špagety s kuřecím masem a rajčatovobazalkovou omáčkou	1420	2475	2475
Svačina 2:	Kefírový zákys (7)	570	570	810
Večeře:	Masové kuličky na zeleninovém salátku z čočky beluga (1D,3)	1260	1730	1730
Celkem kJ	5160/7005/8225 kJ	5160	7005	8225

STŘEDA

Snídaně:	Sýr cottage s rajčaty a kukuřičným chlebíkem (7)	1220	1710	1820
Svačina 1:	Jogurt s arašidovým máslem, ořechy a dýňovými semínky(7)	640	640	1200
Oběd:	Dušené hovězí nudličky na houbách a šalotce s jáhlami	1550	2470	2470
Svačina 2:	Pomeranč s polníčkem a sýrem s modrou plísní (7)	620	620	820
Večeře:	Marinovanými kuřecími plátky se zeleninou a kuskusem (1A)	1215	1570	1650
Celkem kJ	5245/7010/7960 kJ	5245	7010	7960

ČTVRTEK

Snídaně:	Vařené vejce, restovaná šunka, rajče, proteinový chléb (3,1A)	1210	1815	2010
Svačina 1:	Okurky s kořením tzatziky a jogurtem (7)	480	480	960
Oběd:	Krůtí na rozmarýnu s květákovým pyré a pečeným bramborám	1440	2370	2640
Svačina 2:	Křupavý salát s jablek, řapíkatého celeru a vlašských ořechů (8)	790	790	930
Večeře:	Cukety plněné směsí mletého masa a zapečené se sýrem (7)	1160	1530	1530
Celkem kJ	5080/6985/8070 kJ	5080	6985	8070

PÁTEK

Snídaně:	Pomazánka z lososa, jogurtový chléb, obloha (7,4)	1240	1700	1840
Svačina 1:	Protein (7)	720	720	1520
Oběd:	Vepřová pečeně s růžičkovou kapustou a bulgurem (1A)	1620	2510	2910
Svačina 2:	Zelný salát se šunkou a jogurtem (7)	580	580	640
Večeře:	Bretaňská zelenina s kuřecím masem a balsýrem (7)	1120	1490	1540
Celkem kJ	5280/7000/8450 kJ	5280	7000	8450

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.