

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Sardinky s máslem a lahůdkovou cibulkou, proteinový chléb,	1270	1624	1810
Svačina 1:	Kešu oříšky (8)	820	820	1020
Oběd:	Kuřecí roláda s rýží	1320	1940	2260
Svačina 2:	Polévka minestrone	640	640	715
Večeře:	Trhané vepřové na zeleném salátu s avokádem, okurkou a ol	1120	1630	1784
<b>Celkem kJ</b>		<b>5170</b>	<b>6654</b>	<b>7589</b>

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Cottage sýr, kedlubna, kukuřičný plátek (7,1A)	1260	1580	1640
Svačina 1:	Bílý jogurt 10% s arašídovým máslem (7,5)	715	715	1100
Oběd:	Krůtí na rozmarýnu se zeleninovým bulgurem (1A)	1310	2300	2620
Svačina 2:	Zelené fazolky s panchetou a slunečnicovým semínkem	740	740	1180
Večeře:	Čerstvá zelenina s hovězím masem, kapari, rukolou a piniový	1000	1415	1615
<b>Celkem kJ</b>		<b>5025</b>	<b>6750</b>	<b>8155</b>

**STŘEDA**

Snídaně:	Hermelínovo-tvarohová pomazánka se šunkou a paprikou, pr	1280	1640	1822
Svačina 1:	Ledový salát s vlaškými ořechy a zeleným jablíčkem (8)	570	570	800
Oběd:	Kuřecí plátky v jemné kari omáčce, rýže	1450	2360	2540
Svačina 2:	Červené řepa s jogurtovou zálivkou (7)	570	570	890
Večeře:	Rýžové nudle s kuřecím masem ve vývaru s arašídý a mungo	1190	1650	1840
<b>Celkem kJ</b>		<b>5060</b>	<b>6790</b>	<b>7892</b>

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Knackebrot se šunkou a zeleninou (1A)	1270	1650	1810
Svačina 1:	Protein (7)	580	580	580
Oběd:	Pečená kuřecí stehýnka na kysaném zelí, brambor	1420	2220	2680
Svačina 2:	Zeleninový salát s praženými slunečnicovými semínky	540	540	715
Večeře:	Pečená karotka s brokolicí a balsýrem, dýňové pyré (7)	1100	1520	1705
<b>Celkem kJ</b>		<b>4910</b>	<b>6510</b>	<b>7490</b>

**PÁTEK**

Snídaně:	Vaječná omeleta se zelenou fazolkou a sezamovým semínker	1350	1740	1890
Svačina 1:	Ořechová miska (8)	800	800	1200
Oběd:	Losos na másle s citronovo-koprovým dipem, šťouchaný bran	1360	2360	2770
Svačina 2:	Kefírový zákys (7)	580	800	800
Večeře:	Proteinové těstovimy s brokolicí a kuřecím masem se sezam.	1100	1450	1670
<b>Celkem kJ</b>	<b>5010/7070 kJ</b>	<b>5190</b>	<b>7150</b>	<b>8330</b>

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.