

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Míchaná vajíčka s pažitkou, pečivo, obloha (1A,7)	1100	1600
Svačina 1:	Borůvkový jogurt (7)	770	770
Oběd:	Zeleninové rizoto sypané sýrem (7)	1410	2440
Svačina 2:	Polévka minestrone	640	640
Večeře:	Gratinované brambory (7,3)	1120	1580
<b>Celkem kJ</b>	<b>5040/7030 kJ</b>	5040	7030

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Cottage sýr, kedlubna, pečivo (7,1A)	1260	1580
Svačina 1:	Pečená jablíčka se skořicí, přelitá domácím přibíňáčkem (7)	715	715
Oběd:	Zeleninovým bulgur s kukuřicí, rajčaty a tofu (1A,6)	1310	2510
Svačina 2:	Dip z fazolí a bylinek , knuspi (7,1A)	740	740
Večeře:	Zeleninový salát s vajíčkem (7,1,3)	1000	1415
<b>Celkem kJ</b>	<b>5025/6960 kJ</b>	5025	6960

**STŘEDA**

Snídaně:	Hermelínovo-tvarohová pomazánka s paprikou, pečivo, obloha	1280	1640
Svačina 1:	Kiwi	420	420
Oběd:	Robi plátky v jemné kari omáčce, rýže	1450	2360
Svačina 2:	Červené řepa s jogurtovou zálivkou (7)	570	570
Večeře:	Květákové placky s petrželkovým bramborem	1190	1650
<b>Celkem kJ</b>	<b>4910/6640 kJ</b>	4910	6640

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Cuketový perník s ořechy (3,7,8,1E)	1270	1750
Svačina 1:	Knackebrot se sýrem a zeleninou (1A)	700	700
Oběd:	Guláš z hlívy ústříčné, domácí špecle (1A,3)	1420	2220
Svačina 2:	Zeleninový salát s praženými slunečnicovými semínky	540	540
Večeře:	Pečená karotka s brokolicí a balsýrem, dýňové pyré (7)	1100	1520
<b>Celkem kJ</b>	<b>5030/6730 kJ</b>	5030	6730

**PÁTEK**

Snídaně:	Bylinkové žervé, zelenina, žitný chléb (3,1B,7)	1350	1740
Svačina 1:	Ovocný salát	620	620
Oběd:	Grilovaný tempeh s citronovo-koprovým dipem, šťouchaný brambor	1360	2360
Svačina 2:	Kefírové mléko (7)	580	800
Večeře:	Těstoviny s brokolicí a šmakounem sypané sezamem (1A,11,3)	1100	1550
<b>Celkem kJ</b>	<b>5010/7070 kJ</b>	5010	7070

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.