

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Masová pomazánka, žitný chléb, obloha	1250	1670
Svačina 1:	Hruška	720	720
Oběd:	Vepřové rizoto se sýrem (7)	1430	2410
Svačina 2:	Koprová polévka (7)	705	705
Večeře:	Mleté maso zapečené s bramborovou kaší (7)	1120	1640
<b>Celkem kJ</b>	<b>5225/7145kJ</b>	5225	7145

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Budapeštská pomazánka, chia chléb, zelenina (1A,7)	1210	1600
Svačina 1:	Čerstvý ananas	580	580
Oběd:	Kuřecí nugetky s pórkovou omáčkou, rýží	1620	2680
Svačina 2:	Tzatziky (7)	620	620
Večeře:	Květákové paličky s petrželkovým bramborem a jogurt	960	1220
<b>Celkem kJ</b>	<b>4990/6700 kJ</b>	4990	6700

**STŘEDA**

Snídaně:	Žervé, pečivo, obloha (7, 1A)	1260	1700
Svačina 1:	Pomeranč s kokosem	615	615
Oběd:	Hovězí na houbách s těstovinami (1A)	1490	2490
Svačina 2:	Malý řecký salát s balkánským sýrem (7)	620	620
Večeře:	Směs salátů s grilovanou cuketou a sušenou šunkou (7)	1100	1410
<b>Celkem kJ</b>	<b>5085/6835 kJ</b>	5085	6835

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Šunka, pečivo, obloha (7,1A)	1220	1670
Svačina 1:	Jablečný kompot se skořicí a citronovou šťávou	620	620
Oběd:	Krůtí na rozmarýnu se zeleninovým bulgurem (1A)	1360	2340
Svačina 2:	Carpaccio z červené řepy s ořechy a balsýrem (7,8)	620	620
Večeře:	Těstovinový salát s vejcem (7,1A,3)	1240	1710
<b>Celkem kJ</b>	<b>5060/6960 kJ</b>	5060	6960

**PÁTEK**

Snídaně:	Sýrová pomazánka, pečivo, obloha (7,1B)	1270	1630
Svačina 1:	Meruňkový jogurt (7)	800	800
Oběd:	Filé na kmíně, jarní bramborový salát	1280	2515
Svačina 2:	Baby karotka na másle (7)	600	600
Večeře:	Fazolový guláš	1120	1480
<b>Celkem kJ</b>	<b>5070/7025 kJ</b>	5070	7025

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.