

PONDĚLÍ

Snídaně:	Bylinkové žervé s fitbagetkou a zeleninou (1A,7)	1240	1650
Svačina 1:	Vanilkové pyré s čerstvým ananasem, sypané praženými m	840	840
Oběd:	Penne s boloňskou omáčkou, sypané sýrem (7,1A)	1450	2630
Svačina 2:	Staročeská polévka (1A)	670	670
Večeře:	Bramborové resty se šunkou, okurka (3,7,1A)	920	1380
Celkem kJ	5120/7170 kJ	5120	7170

ÚTERÝ

Snídaně:	Šunková pěna, žitný chléb, obloha (1A,7)	1390	1740
Svačina 1:	Pomeranč s kokosem	630	630
Oběd:	Vepřová na rozmarýnu s barevnou rýží	1350	2460
Svačina 2:	Cottage sýr se zeleninou a slunečnicovými semínky (7)	550	550
Večeře:	Surimý salát (1A,4)	1320	1710
Celkem kJ	5240/7090 kJ	5240	7090

STŘEDA

Snídaně:	Avokádová pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1190	1520
Svačina 1:	Hruška s ořechy a sýrem (8,7)	650	650
Oběd:	Krůtí ragů s kuskusem (1A)	1530	2580
Svačina 2:	Celerový salát s jablíčkem (9)	600	600
Večeře:	Bílé fazole na česneku s kapustou a parmazánem (7)	1170	1500
Celkem kJ	5140/6850 kJ	5140	6850

ČTVRTEK

Snídaně:	Ovesná kaše s jahodovou omáčkou (1D,3)	1470	1940
Svačina 1:	Šunka s knackebrotem a chery rajčaty (1B)	615	615
Oběd:	Mandlové kuřecí kousky s kukuřicí, rýže (8A)	1370	2400
Svačina 2:	Salát z červeného zelí s jablky a hroznovým vínem	760	760
Večeře:	Květák na mozeček s petrželkovým bramborem (3)	1060	1490
Celkem kJ	5275/7205 kJ	5275	7205

PÁTEK

Snídaně:	Vařené vejce, máslo, pečivo, obloha (3,1A,7)	1410	1850
Svačina 1:	Jablko	650	650
Oběd:	Rybí filé obalované v sezamu, bramborová kaše (11,7)	1250	2090
Svačina 2:	Bílý jogurt (7)	720	720
Večeře:	Pečená kuřecí stehýnky, baby karotka a jáhlový salát	1170	1580
Celkem kJ	5200/6890 kJ	5200	6890

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.