

### 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 ragů z červené čočky (1A)	1450	2630
Svačina 2:	Staročeská polévka (1A)	670	670
Večeře:	Bramborové resty se šmakounem, okurka (3,7,1A,6)	920	1380
<b>Celkem kJ</b>	<b>5120/7170 kJ</b>	5120	7170

### ÚTERÝ

Snídaně:	Pomazánka z červené řepy, žitný chléb, obloha (1A,7)	1265	1615
Svačina 1:	Pomeranč s kokosem	630	630
Oběd:	Tempeh na kari s kokosovým mlékem, rýže (6)	1365	2490
Svačina 2:	Cottage sýr se zeleninou a slunečnicovými semínky (7)	550	550
Večeře:	Surimý salát (1A,4)	1320	1710
<b>Celkem kJ</b>	<b>5130/7170 kJ</b>	5130	6995

### STŘEDA

Snídaně:	Avokádová pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1190	1520
Svačina 1:	Hruška s ořechy a sýrem (8,7)	650	650
Oběd:	Zeleninové ragů s kuskusem (1A)	1470	2350
Svačina 2:	Celerový salát s jablíčkem (9)	600	600
Večeře:	Bílé fazole na česneku s kapustou a parmazánem (7)	1170	1500
<b>Celkem kJ</b>	<b>5080/6620 kJ</b>	5080	6620

### ČTVRTEK

Snídaně:	Ovesná kaše s jahodovou omáčkou (1D,3)	1470	1940
Svačina 1:	Sýr s knackebrotem a chery rajčaty (1B,7)	670	670
Oběd:	Mandlové dobáčky s kukuřicí, rýže (8A,6)	1320	2340
Svačina 2:	Salát z červeného zelí s jablky a hroznovým vínem	760	760
Večeře:	Květák na mozeček s petrželkovým bramborem (3)	1060	1490
<b>Celkem kJ</b>	<b>5280/7200 kJ</b>	5280	7200

### 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:	Pečené cukety, baby karotka a jáhlový salát	1070	1420
<b>Celkem kJ</b>	<b>5100/6730 kJ</b>	5100	6730

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.