

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Jogurt s müsli a ořechy (7,1D,8)	1050	1650
Svačina 1:	Pošírovaná hruška s vanilkovým krémem (7)	740	740
Oběd:	Indická kuřecí korma s rýží (7,8A)	1490	2340
Svačina 2:	Čočková polévka	730	820
Večeře:	Ragú z mletého masa s bramborovou kaší (7)	1110	1510
<b>Celkem kJ</b>		<b>5120/7060 kJ</b>	5120 7060

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Tvarohové pyrė s červenou řepou , pečivo, obloha (7,1A)	1220	1700
Svačina 1:	Jablečný krambl (1A,7)	815	815
Oběd:	Vepřové na zelenině s bulgurem	1360	2370
Svačina 2:	Cottage s okurkou (7)	630	630
Večeře:	Salát ze zelených fazolek, vejce (7,3)	980	1240
<b>Celkem kJ</b>		<b>5005/6755 kJ</b>	5005 6755

**STŘEDA**

Snídaně:	Žitný chléb s tuňákovou pomazánkou a vajíčkem, zelenina (1B,4)	1370	1800
Svačina 1:	Banánový pohár(7,8)	960	960
Oběd:	Penne s kuřecím masem a květákovou omáčkou (1A,7)	1380	2370
Svačina 2:	Řecký salát s balkánským sýrem, celozrnný toust (1A,7)	640	640
Večeře:	Fazole chilli con carne s hovězím masem, zakys.smet. a rýží	1040	1460
<b>Celkem kJ</b>		<b>5390/7230 kJ</b>	5390 7230

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Sýr, máslo, pečivo, obloha (1A,7)	1150	1540
Svačina 1:	Tvarohový dezert s vlašskými ořechy a kiwi (7,8)	750	750
Oběd:	Strapačky se zelím a vykoštěným kuřecím stehnem (1)	1370	2310
Svačina 2:	Kedlubnový salát s karotkou a ředkvičkami, knusppi	670	670
Večeře:	Kapustičky se sýrovo smetanovou omáčkou a uzeným tofu (6,7)	1150	1730
<b>Celkem kJ</b>		<b>5090/7000 kJ</b>	5090 7000

**PÁTEK**

Snídaně:	Ořechová pomazánka, pečivo, obloha (1A,7,8)	1220	1660
Svačina 1:	Jihočeský meruňkový jogurt (7)	740	740
Oběd:	Filé na kmíně, šťouchané brambory (4)	1420	2415
Svačina 2:	Coleslaw salát (7,9)	660	660
Večeře:	Kuřecí salát se zeleninou a perlovým kuskusem (1)	1100	1520
<b>Celkem kJ</b>		<b>5140/6995 kJ</b>	5140 6995

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 ohřívajte podle výkonu trouby cca 2,5-3 minuty při výkonu 750W.