

PONDĚLÍ

Snídaně:	Dýňová bulka s žervé a šunkou (1A,7)	1800	2160
Svačina 1:	Pošírovaná hruška s vanilkovým krémem (7)	800	800
Oběd:	Indická kuřecí korma s rýží (7,8A)	2530	2790
Svačina 2:	Jogurt s müsli a ořechy (7,1D,8)	940	940
Večeře:	Ragú z mletého masa s bramborovou kaší (7)	1890	2210
Celkem kJ	7960/8900 kJ	7960	8900

ÚTERÝ

Snídaně:	Tvarohové pyrė s červenou řepou , pečivo, obloha (7,1A)	1830	2100
Svačina 1:	Jablečný krambl (1A,7)	1150	1150
Oběd:	Vepřové na zelenině s bulgurem	2720	2980
Svačina 2:	Cottage s okurkou (7)	980	980
Večeře:	Salát ze zelených fazolek, vejce, brambor (7,3)	1500	1815
Celkem kJ	8180/9025 kJ	8180	9025

STŘEDA

Snídaně:	Žitný chléb s tuňákovou pomazánkou a vajíčkem, zelenina (1B,4)	1940	2300
Svačina 1:	Banánový pohár(7,8)	795	795
Oběd:	Penne s kuřecím masem a květákovou omáčkou (1A,7)	2550	2920
Svačina 2:	Řecký salát s balkánským sýrem, celozrnný toust (1A,7)	900	900
Večeře:	Vepřové karé s kurkumovou rýží basmati, zelenina	1800	2100
Celkem kJ	7985/9015 kJ	7985	9015

ČTVRTEK

Snídaně:	Sýr, máslo, pečivo, obloha (1A,7)	1830	2010
Svačina 1:	Tvarohový dezert s vlašskými ořechy a kiwi (7,8)	920	920
Oběd:	Strapačky se zelím a vykoštěným kuřecím stehnem (1)	2750	3250
Svačina 2:	Karotkový salát s jablíčkem, rýžový chléb	900	900
Večeře:	Kapustičky se sýrovo smetanovou omáčkou a uzeným tofu (6,7)	1800	2100
Celkem kJ	8200/9180 kJ	8200	9180

PÁTEK

Snídaně:	Ořechová pomazánka, pečivo, obloha (1A,7,8)	1815	2000
Svačina 1:	Jihočeský meruňkový jogurt (7)	800	800
Oběd:	Filé na kmíně, šťouchané brambory (4)	2660	2960
Svačina 2:	Domácí lučina, křehký chléb, hroznové víno	850	850
Večeře:	Kuřecí salát se zeleninou a perlovým kuskusem (1)	1780	2140
Celkem kJ	7905/8750 kJ	7905	8750

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.