

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Fitbageta s masovou pomazánkou (1A,7)	1315	1780
Svačina 1:	Zelené fazolky s restovanou šunkou	740	740
Oběd:	Kuřecí kousky na zázvoru a jablkách s jasmínovou rýží	1260	2215
Svačina 2:	Polévka z červené čočky	790	790
Večeře:	Vepřové plátky s teplou zeleninou	1000	1120
<b>Celkem kJ</b>	<b>5105/6645 kJ</b>	5105	6645

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Cottage s jarní cibulkou, kukuřičný chlebiček (7)	1270	1590
Svačina 1:	Ořechová miska	850	850
Oběd:	Vepřové karé s rýží	1350	2430
Svačina 2:	Zeleninový salát s kedlubnou a slunečnicovými semínky	680	680
Večeře:	Krůtí stripsy obalené v sezamu čerstvá zelenina (11)	1120	1540
<b>Celkem kJ</b>	<b>5270/7090 kJ</b>	5270	7090

**STŘEDA**

Snídaně:	Tvarohovo kmínová pomazánka, pečivo, obloha (1A,7)	1210	1680
Svačina 1:	Restované hovězí maso s rukolovým salátem	620	620
Oběd:	Kuře na paprice, proteinové těstoviny (1A)	1350	2430
Svačina 2:	Ředkvičkový dip s tortilou (1A,7)	900	900
Večeře:	Kapustovo-masové karbanátky s jogurtovým dipem	1130	1450
<b>Celkem kJ</b>	<b>5210/7080 kJ</b>	5210	7080

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Vařené vejce, máslo, žitný chléb, bílá ředkev (3,1B,7)	1315	1750
Svačina 1:	Jogurt s arašidovým máslem (7,6)	680	680
Oběd:	Krůtí na česneku s kuskusem (1A)	1380	2480
Svačina 2:	Křupavý celerový salát s fenylem, jablky a ořechy (9,8)	660	660
Večeře:	Pečené kuře s teplou zeleninou	1220	1640
<b>Celkem kJ</b>	<b>5255/7210 kJ</b>	5255	7210

**PÁTEK**

Snídaně:	Bagetka s nivovou pomazánkou a šunkou (1A,7)	1230	1670
Svačina 1:	Okurkový salát	550	550
Oběd:	Domácí sekaná s bramborovo-batátovou kaší (7,3,1A)	1320	2190
Svačina 2:	Zákys (7)	1180	1180
Večeře:	Kuře s hráškovým pyrém a restovanou šunkou	980	1420
<b>Celkem kJ</b>	<b>5260/7010 kJ</b>	5260	7010

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.