

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Sardinková pomazánka, žitný chléb, obloha (4,1A,7)	1430	1840
Svačina 1:	Ovocný mix s chia vanilkovým pudingem (7)	720	720
Oběd:	Kuřecí Kung-Pao s rýže (5)	1450	2350
Svačina 2:	Brokolicový krém (7)	560	560
Večeře:	Domácí sekaná s pečenou zeleninou	980	1490
<b>Celkem kJ</b>	<b>5140/6960 kJ</b>	5140	6960

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Sýrová pomazánka, fitbagetka, zelenina (1A,7)	1330	1760
Svačina 1:	Banán se sekanými oříšky (7,8)	630	630
Oběd:	Dušené hovězí s mrkví s bulgurem (1A)	1320	2270
Svačina 2:	Řecký salát s balkánským sýrem a olivami (7)	580	580
Večeře:	Hrachová kaše s cibulkou, okurka	1370	1640
<b>Celkem kJ</b>	<b>5230/6880 kJ</b>	5230	6880

**STŘEDA**

Snídaně:	Čerstvý sýr s pažitkou, pečivo, obloha (1A,7)	1280	1710
Svačina 1:	Citrusové ovoce s plátky mandlí	600	600
Oběd:	Vepřové v pikantní omáčce s rýží	1460	2400
Svačina 2:	Salát z bílé ředkve, kedlubny a karotky (10)	520	520
Večeře:	Dušená zelenina se šunkou a sýrem (7)	1200	1510
<b>Celkem kJ</b>	<b>5060/6740 kJ</b>	5060	6740

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Jáhlová kaše s ovocem (7)	1150	1550
Svačina 1:	Šunka s křenem, kukuřičný chlebiček (7)	675	675
Oběd:	Kuřecí medailonky s rýží	1490	2540
Svačina 2:	Zelené fazolky s cherry rajčátky a sezamem (11)	650	650
Večeře:	Kuskusový salát se zeleninou a vejcem (1A,3)	1180	1615
<b>Celkem kJ</b>	<b>5145/7030 kJ</b>	5145	7030

**PÁTEK**

Snídaně:	Karotková pomazánka, dýňové pečivo, obloha (1A,7)	1210	1620
Svačina 1:	Ovocný salát z čerstvého ovoce	715	715
Oběd:	Krůtí pečeně s bramborovou kaší (7)	1410	2390
Svačina 2:	Jogurt	800	800
Večeře:	Fazolový guláš s mrkví a řapíkatým celerem	1080	1360
<b>Celkem kJ</b>	<b>5230/6885 kJ</b>	6230	6885

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.

Změna jídelníčku v drobných úpravách vyhrazena