

PONDĚLÍ

Snídaně:	Tuňáková pomazánka, slunečnicový chléb, zeleninová obloha (1A,4,7)	1220	1660
Svačina 1:	Zelené fazolky s restovanou hovězí šunkou	740	740
Oběd:	Kuřecí roláda, kus-kus (1A)	1510	2420
Svačina 2:	Zákys (7)	570	570
Večeře:	Krůtí plátky se zeleninou a vařeným vejcem	1000	1120
Celkem kJ		5040/6510 kJ	5040 6510

ÚTERÝ

Snídaně:	Nivová pomazánka, fitness bulka, obloha (1A,7)	1170	1490
Svačina 1:	Tzatziky (7)	800	800
Oběd:	Dušené vepřové na mrkvi, těstoviny (1A)	1430	2500
Svačina 2:	Jarní salát s pečenou cuketou a klíčky mungo	670	670
Večeře:	Květákově zeleninový salát s krůtími stripsy balenými v sezamu (11)	1120	1540
Celkem kJ		5190/7000 kJ	5190 7000

STŘEDA

Snídaně:	Vaječná fritáta, žitný chléb (1D,3)	1210	1680
Svačina 1:	Guacamole, protein krekr (1A)	740	740
Oběd:	Hovězí nudličky po provensálsku, rýže	1370	2480
Svačina 2:	Zeleninové hranolky s křenovým cottage (7,9)	850	850
Večeře:	Pečené kuře s teplou zeleninou	960	1210
Celkem kJ		5130/6960 kJ	5130 6960

ČTVRTEK

Snídaně:	Jogurt s arašídovým máslem a ořechy (7,8,6)	1316	1820
Svačina 1:	Rajčátka s hermelínovou nádivkou (7)	815	815
Oběd:	Rýživé nudle s trhaným vepřovým masem a praženými arašídami(5)	1415	2340
Svačina 2:	Zelný salát	570	750
Večeře:	Kuřecí řízečky v mandlové strouhance, zeleninový salát (8,3)	1260	1515
Celkem kJ		5376/7240 kJ	5376 7240

PÁTEK

Snídaně:	Chléb s tvarohem a ředkvičkami (1A,7)	1310	1710
Svačina 1:	Ořechová miska (8)	850	850
Oběd:	Kuře ala kachna se zelím, pečené batáty	1430	2490
Svačina 2:	Protein (7)	520	520
Večeře:	Tuňákový salát s trhaným listovým salátem, vejcem a olivami (3,4)	1140	1550
Celkem kJ		5250/7120 kJ	5250 7120

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.