

PONDĚLÍ

Snídaně: Tuňáková pomazánka, slunečnicový chléb, zeleninová obloha:	1220	1660
Svačina 1: Kiwi s ananasem	690	690
Oběd: Kuřecí roláda, kus-kus (1A)	1510	2420
Svačina 2: Čočková polévka	640	640
Večeře: Krutí plátky se zeleninou	970	1120
Celkem kJ	5030/6630 kJ	5030 6630

ÚTERÝ

Snídaně: Nivová pomazánka, fitness bulka, obloha (1A,7)	1170	1490
Svačina 1: Hruška	720	720
Oběd: Dušené vepřové na mrkvi, těstoviny (1A)	1430	2500
Svačina 2: Jarní salát s pečenou cuketou a klíčky mungo	670	670
Večeře: Květákovo zeleninový salát	1060	1490
Celkem kJ	5050/6870 kJ	5050 6870

STŘEDA

Snídaně: Vaječná fritáta, žitný chléb (1D,3)	1210	1680
Svačina 1: Ovocný salát	620	620
Oběd: Hovězí nudličky po provensálsku, rýže	1370	2480
Svačina 2: Zeleninové hranolky s křenovým cottage (7,9)	850	850
Večeře: Kroupové rizoto s kuřecím masem a houbami	1000	1350
Celkem kJ	5050/6980 kJ	5050 6980

ČTVRTEK

Snídaně: Domácí pečené vločky s ořechy a jogurtem (1D,7,8)	1210	1670
Svačina 1: Rajčátka s hermelínovou nádivkou (7)	815	815
Oběd: Čevabčiči s bramborem a hořčicovým dipem (10,7)	1415	2340
Svačina 2: Zelný salát s mrkví	450	450
Večeře: Rýžové nudle se zeleninou	1110	1450
Celkem kJ	5000/6725 kJ	5000 6725

PÁTEK

Snídaně: Chléb s tvarohem a ředkvičkami (1A,7)	1310	1710
Svačina 1: Domácí vanilkový krém s jahodami a borůvkami (7)	850	850
Oběd: Kuře alá kachna se zelím, špecle (1A,3)	1430	2490
Svačina 2: Pikantní pomerančový salát	450	450
Večeře: Cizrna s rajčatovou omáčkou a balkánským sýrem (7)	1140	1550
Celkem kJ	5180/7050 kJ	5180 7050

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.