

PONDĚLÍ

Snídaně:	Vajíčková pomazánka, pečivo, obloha (1A,3,7)	1860	2140
Svačina 1:	Ovocný pohár s tvarohovou pěnou (7)	840	840
Oběd:	Dlouho dušené hovězí se znojemskou omáčkou a rýží basma	2515	2810
Svačina 2:	Hustá polévka z červené čočky s pórkem a medvědí česne	720	720
Večeře:	Zapečené brambory se šunkou, květákem a sýrem (7,3)	1640	1800
Celkem kJ	7575/8310 kJ	7575	8310

ÚTERÝ

Snídaně:	Tvaroh, pečivo, obloha (1A,7)	1720	1900
Svačina 1:	Banánové smoothie s kokosovým mlékem a lesním ovocem	860	860
Oběd:	Krůtí plátky s na žampionech s kus-kusem (1A)	2510	3115
Svačina 2:	Rajčátka se šunkovou pěnou, knackebrot (1A,7)	850	850
Večeře:	Rýžové nudle s bambusovými výhonky, klíčky mungo a trha	1570	1710
Celkem kJ	7510/8435 kJ	7510	8435

STŘEDA

Snídaně:	Masová pomazánka, chléb, obloha (1A,4)	1660	1910
Svačina 1:	Jablko	940	940
Oběd:	Semolinové špagety s mletým hovězím a boloňskou omáčkou	2570	2960
Svačina 2:	Baby karotka na másle, křehký kukuřičný chléb	720	720
Večeře:	Teplá bretaňská zelenina s balsýrem a vajíčkem (7)	1570	1970
Celkem kJ	7460/8500 kJ	7460	8500

ČTVRTEK

Snídaně:	Domácí pečené ovesné vločky s jogurtem a ořechy (1D,8A,1)	1600	1900
Svačina 1:	Ananasové plátky s ricottou a mandlemi (7,8)	1200	1200
Oběd:	Kuřecí rizoto se sýrem (7)	2515	2970
Svačina 2:	Carpaccio z červené řepy v medové marinádě s ořechy a řec	750	750
Večeře:	Tortilla plněná zeleninou, cherry rajčaty a mozzarellou s dip	1600	2015
Celkem kJ	7665/8835 kJ	7665	8835

PÁTEK

Snídaně:	Bagetka se šunkou, domácím žervé a ledovým salátem (1A,7)	1690	2110
Svačina 1:	Tvarohová panacotta s broskvemi (7)	1100	1100
Oběd:	Marinovaná vepřová panenka s lehkým bramborovým salátem	2520	3100
Svačina 2:	Zelenina s granátovým jablíčkem a feta sýrem (7)	815	815
Večeře:	Salát z grilovaného kuřecího masa a zeleniny s tarhoňou (1A)	1490	1830
Celkem kJ	7615/8955 kJ	7615	8955

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.