

PONDĚLÍ

Snídaně:	Cottage sýr, cherry rajče, žitný chléb(1B,7)	1320	1640
Svačina 1:	Mandarinky s kokosovým pudíngem (7)	815	815
Oběd:	Segedinský guláš z hlívy ústřičné s petrželkovými nočky (1A)	1320	2115
Svačina 2:	Žampionový krém s hrachovými krutony (7)	680	680
Večeře:	Čočka na kyselo zahuštěná červenou čočkou, vejce (3)	940	1360
Celkem kJ	5075/6610 kJ	5075	6610

ÚTERÝ

Snídaně:	Sýrová pomazánka, pečivo, obloha (1,7)	1260	1740
Svačina 1:	Pečená hruška s tvarohem a ořechy (8,7)	740	740
Oběd:	Uzený tempeh s bramborovou kaší (7,6)	1480	2460
Svačina 2:	Okurkový salát s ředkvičkami a koprovým dipem (7)	590	590
Večeře:	Palačinky se špenátem zapečené s rajčaty a mozzarellou (1A,3)	1110	1320
Celkem kJ	5180/6850 kJ	5180	6850

STŘEDA

Snídaně:	Jogurt s arašidovým máslem, müsli a mandlemi (7, 1C)	1380	1690
Svačina 1:	Mrkvový salát s jablkem	650	650
Oběd:	Filé s citronovou omáčkou a štouchaným bramborem (1A,7,4)	1390	2380
Svačina 2:	Červená řepa s ricottou a rukolou (7)	620	620
Večeře:	Zeleninový kuskus se šmakounem, hráškem a kukuřicí (1A,3)	1090	1210
Celkem kJ	5130/6550 kJ	5130	6550

ČTVRTEK

Snídaně:	Ovesná kaše s ovocem a ořechy (1D,7,8)	1240	1810
Svačina 1:	Zeleninové hranolky s nivovým dipem (7)	690	690
Oběd:	Ďobáčky s rýží basmati (6)	1312	2360
Svačina 2:	Fazolový salát s čerstvou zeleninou a jogurtem (7)	640	640
Večeře:	Květákové placky s bylinkovo-česnekovým dipem, brambory	1357	1557
Celkem kJ	5239/7057 kJ	5239	7057

PÁTEK

Snídaně:	Lučina s celozrnným pečivem, obloha (1,7)	1120	1570
Svačina 1:	Ovocný salát	600	600
Oběd:	Marinované Robi maso s karamelizovanou cibulkou a rýžový	1340	2295
Svačina 2:	Kefírové mléko (7)	820	820
Večeře:	Cuketovo-bramborový koláč se zauzeným sýrem (7)	1150	1425
Celkem kJ	5030/6710 kJ	5030	6710

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.