

PONDĚLÍ

Snídaně:	Cottage sýr, cherry rajče, žitný chléb(1B,7)	1340	1640
Svačina 1:	Mandarinky s kokosovým pudíngem (7)	610	610
Oběd:	Segedinský guláš s petrželkovými nočky (1A,7,3)	1685	2490
Svačina 2:	Žampionový krém (7)	580	580
Večeře:	Čočka na kyselo zahuštěná červenou čočkou, vejce (3)	950	1360
Celkem kJ	5165/6680 kJ	5165	6680

ÚTERÝ

Snídaně:	Sýrová pomazánka, pečivo, obloha (1,7)	1320	1740
Svačina 1:	Pečené hrušky s tvarohem a vlašskými ořechy (7,8C)	605	605
Oběd:	Krůtí na bylinkách s bramborovou kaší (7)	1395	2230
Svačina 2:	Okurkový salát s ředkvičkami a koprovým dipem s křehkým	590	590
Večeře:	Palačinky se špenátem zapečené s rajčaty a mozzarellou (1A,	1345	1610
Celkem kJ	5255/6775 kJ	5255	6775

STŘEDA

Snídaně:	Jogurt s müsli a mandlemi (7, 1C)	1257	1440
Svačina 1:	Mrkvový salát s jablkem	660	660
Oběd:	Filé s citronovou omáčkou a šťouchaným bramborem (4,1A,7)	1350	2380
Svačina 2:	Červená řepa s ricottou a rukolou (7)	620	620
Večeře:	Kuřecí roláda s nádivkou a zeleninovým kuskusem (1A)	1113	1550
Celkem kJ	5000/6650 kJ	5000	6650

ČTVRTEK

Snídaně:	Ovesná kaše s ovocem a ořechy (1D,7,8)	1265	1810
Svačina 1:	Zeleninové hranolky s dipem z modrého sýra (7)	650	650
Oběd:	Pečené kuřecí stehno s rýží basmati	1337	2360
Svačina 2:	Fazolový salát s čerstvou zeleninou a jogurtem (7)	637	637
Večeře:	Květákové placky s bylinkovo-česnekovým dipem, brambory	1265	1557
Celkem kJ	5154/7014 kJ	5154	7014

PÁTEK

Snídaně:	Šunková pěna, pečivo, obloha (1,7)	1132	1570
Svačina 1:	Ovocný salát (hruška, jablko, kaki, pomelo, mandarinka)	604	604
Oběd:	Pečená vepřová panenka s karamelizovanou cibulkou a rýží	1387	2295
Svačina 2:	Kefírové mléko (7)	825	825
Večeře:	Cuketovo-bramborový koláč se zauzeným sýrem a restovanc	1166	1425
Celkem kJ	5114/6719 kJ	5114	6719

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.