

PONDĚLÍ

Snídaně:
Svačina 1:
Oběd:
Svačina 2:
Večeře:
Celkem kJ

NEVAŘÍME**ÚTERÝ**

Snídaně:	Tuňáková pomazánka, žitný chléb, obloha	1220	1660
Svačina 1:	Jablko	690	690
Oběd:	Zapečené těstoviny s uzeným a hráškem (1A,3,7)	1510	2420
Svačina 2:	Fazolová polévka	640	640
Večeře:	Krúťí přírodní plátek s rýží	970	1120
Celkem kJ	5030/6630 kJ	5030	6630

STŘEDA

Snídaně:	Pažitková pomazánka, fitness bulka, obloha (1A,7)	1170	1490
Svačina 1:	Puding s chia semínky a kokosem (7)	800	800
Oběd:	Vepřové na žampionech, brambor	1430	2500
Svačina 2:	Červené řepa na ledovém salátu s balsýrem (7)	720	720
Večeře:	Čočka na kyselo, chléb, vejce, okurka (1A,3)	1060	1490
Celkem kJ	5130/6950 kJ	5180	7000

ČTVRTEK

Snídaně:	Vaječná fritáta, žitný chléb, ředkvičky (3,1B)	1210	1680
Svačina 1:	Ovocný salát	620	620
Oběd:	Kuřecí na kari s jasmínovou rýží	1370	2480
Svačina 2:	Šunková pěna, kukuřičné knusppi (7)	705	705
Večeře:	Caesar salát (7,1A,10)	1000	1350
Celkem kJ	5050/6980 kJ	4905	6835

PÁTEK

Snídaně:	Jogurt s Müsli (7,1D)	1210	1670
Svačina 1:	Banán s ořechy a karobem (8)	750	750
Oběd:	Dušené hovězí kostky na kmíně, bulgur (1A)	1415	2340
Svačina 2:	Salát z bílé ředkve, rukoly a karotky (10)	650	650
Večeře:	Čínské nudle se zeleninou (1A)	1110	1450
Celkem kJ	5135/6860 kJ	5135	6860

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.