

**PONDĚLÍ**

Snídaně:	Tvarohová pomazánka, žitný chléb, karotkový salát (1B,7)	1130	1630
Svačina 1:	Čokoládový jogurt s banánem (7)	640	640
Oběd:	Zapečené těstoviny s hráškem, vepřovým masem a sýrem (7,	1540	2310
Svačina 2:	Kapustová polévka	720	720
Večeře:	Kuřecí kousky na zázvoru a jablkách s rýží	1020	1590
<b>Celkem kJ</b>	<b>5050/6890kJ</b>	5050	6890

**ÚTERÝ**

Snídaně:	Bílý jogurt s vločkami a ořechy (1D,7,8)	1065	1390
Svačina 1:	Ovocný salát	670	670
Oběd:	Špagety s rajčatovou salsou (1A)	1315	2170
Svačina 2:	Zelný salát s knackebrotem (1A)	680	680
Večeře:	Vepřová pečeně s rýží	1285	1740
<b>Celkem kJ</b>	<b>5015/6650 kJ</b>	5015	6650

**STŘEDA**

Snídaně:	Masová pomazánka s lahůdkovou cibulkou, pečivo, obloha (1A	1330	1685
Svačina 1:	Tvarohový fitness pohár s chia semínky a mandlovými lupínky	750	750
Oběd:	Mexické fazole s krůzím masem a bulgurem (1A)	1320	2210
Svačina 2:	Salát caprese s bazalkou, chery rajčaty a mini mozzarellou (7,	680	680
Večeře:	Plněné papriky mletým masem a rýží v rajské omáče	1300	1650
<b>Celkem kJ</b>	<b>5380/6975 kJ</b>	5380	6975

**ČTVRTEK**

Snídaně:	Vařené vejce, žitný chléb, zelenina (3,7,1B)	1240	1680
Svačina 1:	Směs ovoce	760	760
Oběd:	Kuře na paprice, těstoviny (1A,7)	1390	2470
Svačina 2:	Červená řepa s jogurtem (7)	620	620
Večeře:	Zeleninové placky s kysaným zelím (3)	1300	1650
<b>Celkem kJ</b>	<b>5320/7180 kJ</b>	5310	7180

**PÁTEK**

Snídaně:	Šunková pěna, pečivo (7,1A)	1230	1715
Svačina 1:	Tapiokový puding s kokosovým mlékem, kokosem a jahodam	760	760
Oběd:	Filé na másle, šťouchané brambory (4,7)	1320	2230
Svačina 2:	Baby karotka s kukuřicí (7)	690	690
Večeře:	Kuřecí salát s těstovinovou rýží (7, 1A)	1090	1510
<b>Celkem kJ</b>	<b>5950/6905 kJ</b>	5090	6905

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.