**První den 8000 kj = 1912kkal**

**Snidaně – migas michana vejce s tortillou 455kkal 2000 Kj**

Tirtilla – 2ks (40g)

Vejce – 1ks (60g)

Syr – 20 g

Červěná paprika – 60 g

Cibule – 50 g

Cibule jarní – 50 g

Maslo – 5 g

**Celkem=285 g**

**Svačina - platek se šunkou 170 kkal = 770kj**

Šunka – 50 g

Křehky platek – 10 g

**Celkem = 60g**

**Oběd – znojemska kuřeci směss bylinkkovou jasminovou ryži 518kkal=2170 kj**

Kuřici prsa – 200 g

Ryže – 100 g

Cibule – 20 g

Okurky – 20 g

Sůl, peper, maslo ... =10g

**Celkem = 350 g**

**Svačina Meruňkovy kolač 150 g 327kkal=1370 kj**

**Večeře špíz s cuketou a paprikou, zeleninová špadla 478 kkal = 2000 kj**

Kuřecí prsa 200 g

Cuketa 80 g

Červená paprika – 80g

Pohanka – 150 g

**Celkem = 510 g**

**Celkem první den 1355g**

**Druhý den 8000 kj = 1912 kkal**

**Snidaně Pečivo s bylinkovym tvarohem s šunkou 282kkal = 1180 kj**

Pečivo 40g

Šunka 30 g

Tvarog 100g

**Celkem = 170g**

**Svačina kakový jogurt s jahodami 224 kkal = 940 kj**

Jogurt 200g

Jahody 100g

**Celkem = 300g**

**Oběd Kuřecí na chřestovo-lilkovém lůžku, celozrnne gigli 566 kkal=2370 Kj**

Celozrnne gigli 200 g

Kuřecí prsa – 100 g

Sůl, maslo, peper... = 5g

**Celkem = 305g**

**Svačina pyre z řepy s třemi druhy syru, toasty 375 kkal= 1570 kj**

Pyre z řepy 100g

3 druhu syru = 100 g

Toast =10 g

**Celkem = 210g**

**Večeře – skotské vejce 544 kkal = 2280 kj**

Mlete maso mix 100g

Vejce 1 ks 60 g

Brambory 200 g

**Celkem = 360g**

**Druhý den celkem = 1345 g**