

pondělí 25. září 2017

snídaně	Dýňová pomazánka s chia semínky, pečivo
svačina (dopolední)	Goji dezert
oběd	Šmakoun se smetanovou omáčkou, opékané batáty
svačina (odpolední)	Stříbrňák se sýrem, barevný salát, knuspi
večeře	Cizrnová kaše s vejcem

úterý 26. září 2017

snídaně	Pomazánka z rukoly, pečivo
svačina (dopolední)	Bazalková ricotta s olivami, knäckebröt
oběd	Plněné papriky s rajskou omáčkou, penne
svačina (odpolední)	Ovocný nápoj
večeře	Špenátový oves s tofu

středa 27. září 2017

snídaně	Pomazánka ananasová, pečivo
svačina (dopolední)	Lučinová rolka, knuspi
oběd	Klaso s medem a sezamem, jasmínová kari rýže
svačina (odpolední)	Šlšíšky s jablky a tvarohem
večeře	Robi plátek s kořenovou zeleninou a celerovým pyré

čtvrtek 28. září 2017

snídaně	Quinoové muffiny s dipem
svačina (dopolední)	Jogurt stracciatella
oběd	Květák na mozeček, brambory
svačina (odpolední)	Avokádová salsa s wasabi, kaiserka
večeře	Bulgur s lilkem a bílkounem

pátek 29. září 2017

snídaně	Pomazánka z uzeného sýra, pečivo
svačina (dopolední)	Salát detox
oběd	Sójové kuličky s karotkovým krémem, špecle
svačina (odpolední)	Jahodovo-vanilkové tiramisu
večeře	Rizoto s houbami a hráškem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek