



pondělí 16. července 2018

snídaně	Pomazánka vajíčková s lučinou, pečivo
svačina (dopolední)	Žervé se sušenými rajčaty, cornie
oběd	Gratinované brambory s romanescem v pepřové omáčce
svačina (odpolední)	Jogurt s pečeným jablkem
večeře	Vegetariánské burritos s quinoou

úterý 17. července 2018

snídaně	Sýrová pomazánka s pórkem, pečivo
svačina (dopolední)	Cuketová polévka s mandlovými lupínky
oběd	Zelenina se sójovou omáčkou a klasem, špalda
svačina (odpolední)	Nudle s mákem a strouhaným tvarohem
večeře	Fazolové lusky na smetaně, vejce

středa 18. července 2018

snídaně	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
svačina (dopolední)	Kukuřice se sýrem
oběd	Robi s mangový čatný s rakytníkem, rýže
svačina (odpolední)	Bylinkový cottage s lněným semínkem, knuspi
večeře	Cannelloni plněné špenátem, pečené v rajčatové omáčce

čtvrtek 19. července 2018

snídaně	Míchaná vejce s jarní cibulkou, finský chléb
svačina (dopolední)	Salát z červené řepy a čerstvého sýru
oběd	Falafel s mátovým dipem a bulka
svačina (odpolední)	Smoothie s dračím ovocem
večeře	Krémové houbové rizoto s parmazánem

pátek 20. července 2018

snídaně	Sendvič se sýrem a fíky
svačina (dopolední)	Zelenina s balkánským sýrem a zakysanou smetanou
oběd	Dhál z červené čočky a mungo fazolek
svačina (odpolední)	Palačinky s pistáciovým krémem a malinami
večeře	Ratatouille s oříšky, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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