

pondělí 23. dubna 2018

snídaně	Pomazánka z vlašských oříšků a batátů, chléb
svačina (dopolední)	Rajská polévka s křupavými krutony
oběd	Noky zapékané s brokolicí a špenátem
svačina (odpolední)	Pistáciový krém s malinami
večeře	Jáhlový džuveč s tempehem

úterý 24. dubna 2018

snídaně	Bazalková ricotta, kornbageta
svačina (dopolední)	Cottage s kukuřicí, fitchléb
oběd	Čerstvé fleky s kapustou a šmakounem
svačina (odpolední)	Monte dezert
večeře	Seitan s mrkví, ochucený bulgur

středa 25. dubna 2018

snídaně	Pórkový quiche s ricottou a rajčaty
svačina (dopolední)	Lesní mléčný nápoj
oběd	Červená řepa na smetaně, penne
svačina (odpolední)	Lučínová pomazánka, tousty
večeře	Rizoto s chřestem, parmazánem a čerstvými bylinkami

čtvrtek 26. dubna 2018

snídaně	Avokádový sendvič
svačina (dopolední)	Salsa z červené čočky, tyčinky
oběd	Robi burger, tzatziky, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Šlíšky s jablky a strouhaným tvarohem
večeře	Cajunský kamut se zeleninou

pátek 27. dubna 2018

snídaně	Müsli dezert se šlehaným tvarohem
svačina (dopolední)	Salát detox s konopnými semínky
oběd	Karibské sójové maso s ananasem, quinoa
svačina (odpolední)	Dip z pečeného lilku, vejce, knuspi 3 druhy sýra
večeře	Plněné caprese žampiony, květákové pyré

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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