



pondělí 23. dubna 2018

snídaně	Pomazánka z vlašských oříšků a batátů, chléb
svačina (dopolední)	Lesní smoothie s kokosem a lnenými semínky
oběd	Jáhlový džuveč s tempehem
svačina (odpolední)	Avokádová salsa s wasabi, tyčinky
večeře	Masový plátek s bulgurem a pečenou zeleninou

úterý 24. dubna 2018

snídaně	Bazalková ricotta, kornbageta
svačina (dopolední)	Žampiony s pažitkovým sýrem, fitchléb
oběd	Cajunské kuře se špaldou
svačina (odpolední)	Vanilková mléčná rýže s borůvkami a kešu oříšky
večeře	Treska s květákovým mozečkem

středa 25. dubna 2018

snídaně	Kakaové palačinky s malinovým jogurtem
svačina (dopolední)	Pomazánka šunková, tousty
oběd	Skotské vejce s dipem, ciabatta
svačina (odpolední)	Salát s olivami a koprovým přelivem
večeře	Černá čočka s kořenovou zeleninou

čtvrtek 26. dubna 2018

snídaně	Šunková pěna, pečivo
svačina (dopolední)	Červená řepa s cottage sýrem
oběd	Tortilla s tuňákem, vejcem a zeleninou
svačina (odpolední)	Tapiokový pudink s mangem
večeře	Kuřecí se zeleninovou omáčkou, šťouchané brambory

pátek 27. dubna 2018

snídaně	Pohanková kaše s jahodami
svačina (dopolední)	Salát detox s konopnými semínky
oběd	Celozrnné těstoviny s krutím masem a špenátovou omáčkou
svačina (odpolední)	Dip z pečeného lilku, knuspi 3 druhy sýra
večeře	Hovězí nudličky s houbovým ragů, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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