



pondělí 20. listopadu 2017

snídaně	Palačinky s oSTRUŽINOVÝM tvarohem
svačina (dopolední)	Cottage s pažitkou, kukuřičník
oběd	Kuřecí korma s rýží
svačina (odpolední)	Monte dezert
večeře	Bylinkový losos, batátové hranolky, fitness tatarka

úterý 21. listopadu 2017

snídaně	Pomazánka z uzeného tofu, pečivo
svačina (dopolední)	Drůbeží šunka s amarantovým knuspi
oběd	Boloňské těstoviny s mozzarellou
svačina (odpolední)	Malinový nápoj
večeře	Špíz s cuketou a paprikou, zeleninová špalda

středa 22. listopadu 2017

snídaně	Javorová granola s borůvkovým řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Krém z čerstvých bylinek, ředkvičkový salát, tyčinky
oběd	Pečený šmakoun s brokolicí a paprikou
svačina (odpolední)	Meruňkový dezert se semínky a meduňkou
večeře	Treska s kukuřičným pyrém, kuskus

čtvrtek 23. listopadu 2017

snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Madeland s pepřovou šunkou, rýžový chléb
oběd	Čerstvé celozrnné penne se špenátem a ricottou
svačina (odpolední)	Pistáciový krém, sladké knuspi
večeře	Chilli con carne podle Jamieho Olivera

pátek 24. listopadu 2017

snídaně	Zapečený toust, ananas
svačina (dopolední)	Jogurt se špaldovými pukanci
oběd	Ratatouille s balkánským sýrem, kešu a pečenými brambory
svačina (odpolední)	Fazolovo-tuňákový hummus s vejcem, mini toasty
večeře	Kuřecí s hráškem, dýňové pyrém

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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