



pondělí 12. listopadu 2018

snídaně	Míchaná vejce po italsku, dřevorubecký chléb
svačina (dopolední)	Opékané žampiony s bylinkovým sýrem, rohlíček
oběd	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Cottage s jablkem a vlašskými ořechy
večeře	Masové kousky s květákovým kuskusem

úterý 13. listopadu 2018

snídaně	Zapečený zeleninový toust, ananas
svačina (dopolední)	Madeland se šunkou a zeleninou, knuspi
oběd	Kořeněné hovězí s cizrnou a špenátem, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Mango dezert
večeře	Bulguroto s červenou řepou a kozím sýrem

středa 14. listopadu 2018

snídaně	Šunkové mousse, finský chléb
svačina (dopolední)	Pudink z quinoj s malinami a mandlemi
oběd	Tortilla s kuřecím masem, lilkem, batáty a arašídovým máslem
svačina (odpolední)	Tvrký sýr, fitchléb, cherry
večeře	Ryba s restovanou zeleninou a dipem

čtvrtek 15. listopadu 2018

snídaně	Špaldová kaše s jahodovým řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Ricotta s parmazánem, kukuřičník
oběd	Hovězí svíčková, těstoviny
svačina (odpolední)	Borůvkové smoothie
večeře	Králičí ragú se sušenými rajčaty a šťouchanými brambory

pátek 16. listopadu 2018

snídaně	Jablečné müsli
svačina (dopolední)	Pomazánka budapeštská, knäckebröt
oběd	Krůtí nudličky s brokolicí, hnědá rýže
svačina (odpolední)	Domácí kakaový termix
večeře	Masové kuličky s rajčatovou salsou, černá quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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