



pondělí 19. února 2018

snídaně	Chléb s rukolovým máslem a šunkou
svačina (dopolední)	Smoothie z lesního ovoce
oběd	Fajitas s guacamole
svačina (odpolední)	Pomazánka se šmakounem mexico, toastíky
večeře	Kuskus s čočkovým ragů

úterý 20. února 2018

snídaně	Sendvič s pečeným masem
svačina (dopolední)	Olivový cottage s křehkým plátkem
oběd	Gratinovaný krutí plátek se šunkou, basmati rýže
svačina (odpolední)	Ricottový dezert s lískovými ořechy
večeře	Celozrnné těstoviny s tuňákem na ratatouille zelenině

středa 21. února 2018

snídaně	Palačinky s jahodovým jogurtem
svačina (dopolední)	Okurková salsa, cornie
oběd	Hokaidó roláda, bulgur s baby karotkou
svačina (odpolední)	Čokoládové brownies
večeře	Zeleninové placky s tofu, kukuřičná kaše

čtvrtek 22. února 2018

snídaně	Vaječný muffin s madelandem, korn bageta
svačina (dopolední)	Houbový tatarák, špaldový chléb
oběd	Fazolový guláš s hovězím masem, pita
svačina (odpolední)	Domácí vanilkovo-pistáciový termix
večeře	Losos se zeleninovou směsí

pátek 23. února 2018

snídaně	Krémová kokosová rýže s vanilkou
svačina (dopolední)	Rajče s mozzarellou
oběd	Kuřecí s pečenou červenou řepou, brambory
svačina (odpolední)	Domácí müsli s borůvkovým tvarohem
večeře	Květák na mozeček, kovářský chléb

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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