

pondělí 19. února 2018

snídaně	Migas - míchaná vejce s tortillou, mrkvový salát
svačina (dopolední)	Banánovo-mangový dezert
oběd	Vepřové nudličky s dýní, kuskus
svačina (odpolední)	Chléb s rukolovým máslem a šunkou
večeře	Kuřecí steak s BBQ dipem v ciabattě

úterý 20. února 2018

snídaně	Sendvič s parmskou šunkou
svačina (dopolední)	Jahodové smoothie
oběd	Hovězí s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Tvaroh na slano, amarantové knuspi
večeře	Těstoviny s tuňákem na ratatouille zelenině

středa 21. února 2018

snídaně	Domácí müsli s broskvovým jogurtem
svačina (dopolední)	Okurková salsa, kukuřičník
oběd	Kuřecí směs s fazolovými lusky, bulgur s baby karotkou
svačina (odpolední)	Cottage s olivami, dřevorubecký chléb
večeře	Čočka s vejcem

čtvrtek 22. února 2018

snídaně	Šunková pěna, pečivo
svačina (dopolední)	Houbový tatarák, špaldový chléb
oběd	Guláš s hovězím masem, pita
svačina (odpolední)	Dezert s borůvkami
večeře	Losos se zeleninovou směsí

pátek 23. února 2018

snídaně	Krémová kokosová rýže s vanilkou
svačina (dopolední)	Křupavé papriky
oběd	Quinoa s cizrnou a sušenými švestkami
svačina (odpolední)	Pomazánka z čerstvého sýra, pečivo
večeře	Kuřecí s pečenou červenou řepou, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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