



pondělí 20. listopadu 2017

snídaně	Míchaná vejce s jarní cibulkou a bageta
svačina (dopolední)	Nápoj alá Piña Colada
oběd	Jasmínová rýže s pečenou cizrnou a růžičkovou kapustou
svačina (odpolední)	Kukuřičník s goudou
večeře	Kuřecí burger se salsou Taco, bulka

úterý 21. listopadu 2017

snídaně	Pečivo s pestrou pomazánkou
svačina (dopolední)	Drůbeží šunka s amarantovým knuspi
oběd	Strozapreti se špenátem, mandlovými lupínky a brusinkami
svačina (odpolední)	Borůvkový tvarožník
večeře	Cajunské kuře se špaldou

středa 22. listopadu 2017

snídaně	Pečivo s bazalkovým máslem a pršutem
svačina (dopolední)	Domácí hruškový kompot s jogurtem
oběd	Treska s kukuřičným pyrém, kuskus
svačina (odpolední)	Tatarák ze šmakouna, rohlíček
večeře	Jelení ragú se sušenými rajčaty, špecle

čtvrtek 23. listopadu 2017

snídaně	Migas - vejce s tortillou
svačina (dopolední)	Salát detox
oběd	Hovězí sekaná s dýní, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Jogurt s malinami a burizony
večeře	Quinoa s opečeným tofu

pátek 24. listopadu 2017

snídaně	Dvouzrná kaše se švestkami
svačina (dopolední)	Červená řepa se sýrem cottage
oběd	Kuřecí ďábelská směs, bulgur
svačina (odpolední)	Makový závin s višněmi
večeře	Vepřové kousky na pórku, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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