

pondělí 12. listopadu 2018

snídaně	Pomazánka sýrová s kukuřicí, dřevorubecký chléb
svačina (dopolední)	Šlíšky s malinovou omáčkou
oběd	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Opékané žampiony s goudou, rohlíček
večeře	Masové kousky s květákovým kuskusem

úterý 13. listopadu 2018

snídaně	Dýňový jogurt s čokoládovým müsli
svačina (dopolední)	Salát z červené řepy s jablkem
oběd	Kořeněné hovězí s cizrnou a špenátem, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Tuňáková pomazánka s jarní cibulkou, knuspi
večeře	Eintopf s bramborami

středa 14. listopadu 2018

snídaně	Pomazánka s mandlemi, finský chléb
svačina (dopolední)	Kakaovo-pomerančová pěna se sladkým knuspi
oběd	Halušky se zelím a uzeným masem
svačina (odpolední)	Panzanella s pršutem
večeře	Tmavá treska s dušenou mrkví, bulgur

čtvrtek 15. listopadu 2018

snídaně	Míchaná vejce se šunkou, kovářský chléb
svačina (dopolední)	Pažitkový cottage se semínky
oběd	Cajunské vepřové se špaldou
svačina (odpolední)	Pečený ananas s bílým jogurtem
večeře	Králičí ragú se sušenými rajčaty a šťouchanými brambory

pátek 16. listopadu 2018

snídaně	Sendvič s hovězí šunkou
svačina (dopolední)	Salát Waldorf
oběd	Krůtí nudličky s brokolicí, hnědá rýže
svačina (odpolední)	Zeleninový dip, tortilové chipsy
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