

pondělí 25. září 2017

snídaně	Míchaná vejce s brokolicí, pečivo
svačina (dopolední)	Borůvkový jogurt s ovesnými cereáliemi
oběd	Tortilla s kousky lososa
svačina (odpolední)	Knuspi se sýrem a paprikou
večeře	Krůtí plátek s kořenovou zeleninou a celerovým pyré

úterý 26. září 2017

snídaně	Masový sendvič
svačina (dopolední)	Malinový mátový tvaroh s kešu
oběd	Penne s kuřecím masem a řepou
svačina (odpolední)	Bazalková ricotta s olivami, knäckebrot
večeře	Cizrnová kaše s vaječným muffinem

středa 27. září 2017

snídaně	Maková buchta
svačina (dopolední)	Šunková rolka, knuspi
oběd	Malayský hovězí rendang, quinoa
svačina (odpolední)	Kefírové ovocné protein smoothie
večeře	Zeleninový nákyp se sýrem

čtvrtek 28. září 2017

snídaně	Míchaná vejce s pórkem, pečivo
svačina (dopolední)	Tvarohový jogurt s jahodami a goji
oběd	Vepřové se žampiony, rýže
svačina (odpolední)	Dip z černé čočky, kaiserka
večeře	Drůbeží roláda se špenátem, brambory se zeleninou

pátek 29. září 2017

snídaně	Proteinová jáhlová kaše s lesním ovocem
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem, knuspi
oběd	Krůtí caponata s těstovinami
svačina (odpolední)	Hovězí šunka se madelandem, špaldový chlebík
večeře	Treska v zeleninové omáčce, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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