

pondělí 16. července 2018

snídaně	Vaječný muffin s madelandem, pečivo
svačina (dopolední)	Tuňák s olivami, cornie
oběd	Žampiony s kaší z červené čočky
svačina (odpolední)	Citrónáček s oříšky
večeře	Roastbeef se špenátem, brambory

úterý 17. července 2018

snídaně	Jablečno-skořicový dezert, šlehaný tvaroh
svačina (dopolední)	Quacamole se šunkou, knackebröt
oběd	Kuřecí roláda s hráškem a ricottou, rýže
svačina (odpolední)	Kakaový jogurt s malinami
večeře	Tmavá treska v kokosové omáčce, zeleninový bulgur

středa 18. července 2018

snídaně	Míchaná vejce s brokolicí, ananas, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage se sušenými rajčaty, knuspi
oběd	Krůtí plátek s pestem z mandlí, barevná kaše
svačina (odpolední)	Přesnídávka se švestkami
večeře	Směs s cuketou a paprikou, zeleninová špalda

čtvrtek 19. července 2018

snídaně	Kuřecí pomazánka, pečivo
svačina (dopolední)	Knuspi s pažitkovým tvarohem
oběd	Vepřový guláš s červenou řepou, těstoviny
svačina (odpolední)	Borůvky s vanilkovým krémem z mascarpone
večeře	Losos s tzatziky, batátové hranolky

pátek 20. července 2018

snídaně	Sendvič se sýrem a fíky
svačina (dopolední)	Mangové lassi
oběd	Fazolky s hovězím na arašídovém másle, brambory
svačina (odpolední)	Parmazánový dip, tyčinky
večeře	Kuřecí se zeleninovou omáčkou, quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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