

pondělí 22. října 2018

snídaně	Omeleta s žampiony, pečivo
svačina (dopolední)	Bílý jogurt s ovesnými vločkami, fíky, medem a skořicí
oběd	Vegetariánská korma, basmati rýže
svačina (odpolední)	Avokádová salsa s wasabi, toustíky
večeře	Cajunský kamut se zeleninou

úterý 23. října 2018

snídaně	Malinová jáhlová kaše
svačina (dopolední)	Pomazánka z červeného zelí, knuspi
oběd	Růžové linguine s květákovo-kokosovým pestem a citronovou trávou sypané parmazánem
svačina (odpolední)	Smoothie s dračím ovocem
večeře	Kapustové karbanátky s dipem, bramborovo-řepná kaše

středa 24. října 2018

snídaně	Pomazánka z uzeného sýra, pečivo, cherry rajčátka
svačina (dopolední)	Borůvkový tvaroh s lískovými ořechy
oběd	Dhál z červené čočky a mungo fazolek
svačina (odpolední)	Tuřínový krém s krutonky
večeře	Robi s mangovou salsou, jasmínová rýže

čtvrtek 25. října 2018

snídaně	Müsli dezert se šlehaným meruňkovým tvarohem
svačina (dopolední)	Zelný salát s dresingem
oběd	Penne s krémovou dýní a sýry
svačina (odpolední)	Domácí kakaový termix
večeře	Ratatouille, pečené brambory

pátek 26. října 2018

snídaně	Pohankové palačinky s javorovou ricottou a piniemi
svačina (dopolední)	Švestkovo-skořicové keřírové mléko
oběd	Sójová svíčková, špecle
svačina (odpolední)	Batátové hranolky, fitness tatarka
večeře	Zeleninové placičky s tofu, kukuřičná kaše

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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