



pondělí 14. září 2020

snídaně	Okurkové ranní smoothie
svačina (dopolední)	Čerstvá pomerančová šťava
oběd	Smoothie z červené řepy
svačina (odpolední)	Nápoj s ananasem
večeře	Smoothie z mrkve a jablek

úterý 15. září 2020

snídaně	Hruškové smoothie s hroznovým vínem
svačina (dopolední)	Smoothie z rajčat a bazalky
oběd	Červená řepa s mrkví a hráškem
svačina (odpolední)	Melounová šťáva
večeře	Banánovo - salátové smoothie

středa 16. září 2020

snídaně	Zelené smoothie
svačina (dopolední)	Ovocný fresh
oběd	Salát z pekingského zelí se sezamem
svačina (odpolední)	Mangové lassi
večeře	Brokolicový salát s vejcem

čtvrtek 17. září 2020

snídaně	Puding z chia semínek
svačina (dopolední)	Smoothie se špenátem a slunečnicovými semínky
oběd	Detoxikační salát
svačina (odpolední)	Borůvkovo - jahodové smoothie
večeře	Zeleninový salát s červenou čočkou

pátek 18. září 2020

snídaně	Zelené smoothie a kešu s lískovými oříšky
svačina (dopolední)	Smoothie z rukoly a malin
oběd	Quinoa s fazolemi a pomerančovým dresinkem
svačina (odpolední)	Strouhaná mrkev s jablkem, vlašské ořechy
večeře	Treska na cizrnovém lůžku

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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