



pondělí 16. listopadu 2020

snídaně	Mrkvové smoothie s pomerančem
svačina (dopolední)	Citrusový nápoj
oběd	Špenátové smoothie s granátovým jablkem
svačina (odpolední)	Smoothie z červené řepy a zeleného čaje
večeře	Hroznovo - jablkové smoothie

úterý 17. listopadu 2020

snídaně	Smoothie z malin a banánu
svačina (dopolední)	Bylinkový fresh
oběd	Zelný salát s kukuřicí a semínky
svačina (odpolední)	Jablečné smoothie
večeře	Ananasovo - brokolicevé smoothie

středa 18. listopadu 2020

snídaně	Jablečno - hruškové pyré s kešu ořechy
svačina (dopolední)	Smoothie ze salátů s konopným semínkem
oběd	Obilné trio
svačina (odpolední)	Borůvkové smoothie s chia semínky
večeře	Salát s karotkou, paprikou a vejcem

čtvrtek 19. listopadu 2020

snídaně	Směs ořechů, ovocné smoothie
svačina (dopolední)	Melounová šťáva
oběd	Fazolový salát s rajčaty
svačina (odpolední)	Smoothie z lesního ovoce
večeře	Salát s mátovým dresingem

pátek 20. listopadu 2020

snídaně	Quinoa s ořechy a kustovnicí
svačina (dopolední)	Višňové smoothie
oběd	Treska s černou čočkou
svačina (odpolední)	Ananasové plátky s kokosem
večeře	Salát z ledového salátu rukoly

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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