



pondělí 14. září 2020

snídaně	Míchaná vejce se sýrem, pečivo, okurkový salát
svačina (dopolední)	Jogurt s pistáciemi a jahodovým pyré
oběd	Treska s houbovým dipem, quinoa
svačina (odpolední)	Kuřecí směs se zeleninovou salsou, křehký rohlíček
večeře	Řepné karbanátky s česnekovým dipem, pečené brambory

úterý 15. září 2020

snídaně	Rukolový krém, šunka, pečivo
svačina (dopolední)	Banánovo-mangový dezert
oběd	Malayský hovězí rendang, rýže
svačina (odpolední)	Pomazánka z červené čočky, kukuřičník
večeře	Tortilla s kuřecím masem a červeným zelím

středa 16. září 2020

snídaně	Pečené müsli s borůvkovou ricottou
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou
oběd	Středomořská směs s olivami a lilkem, strozzapreti
svačina (odpolední)	Bylinkové žervé se sýrem, knuspi, ředkvičky
večeře	Restované hovězí se sezamem, fazolky mungo

čtvrtek 17. září 2020

snídaně	Blaťácké zlato s pažitkovou pomazánkou, bageta, grep
svačina (dopolední)	Mrkvový salát s jablkem a dýňovými semínky
oběd	Kuřecí tikka masala s rýží basmati
svačina (odpolední)	Tyčinky s kukuřičnou pomazánkou, papriky
večeře	Těstovinový salát s krevetami a koprem

pátek 18. září 2020

snídaně	Sendvič s tuňákem a sýrem, mrkev
svačina (dopolední)	Zázvorovo - pomerančový nápoj
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Špenátový dip, mini toasty
večeře	Krůtí na bylinkách s paprikovým chutney, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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