



pondělí 15. dubna 2024

snídaně	Pomazánka s kuřecím masem a hráškovými výhonky, papriky, pečivo
svačina (dopolední)	Borůvkovo-pomerančové smoothie
oběd	Hovězí kousky s červenou řepou a balkánem, bulgur
svačina (odpolední)	Listové saláty s panýrem a granátovým jablkem
večeře	Lososové kuličky s hořčičným přelivem, batáty

úterý 16. dubna 2024

snídaně	Cuketová pomazánka, římský salát, bageta
svačina (dopolední)	Restovaný květák se žampiony a sýrovými chipsy
oběd	Tofu s ananasovou omáčkou, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Ricotta s oSTRUŽINAMI a marakujovým pyrÉ
večeře	Krůtí nudličky na pivu a kořenové zelenině, celozrnné těstoviny

středa 17. dubna 2024

snídaně	Vaječný muffin s čedarem, náš chléb
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, kedlubna
oběd	Kuřecí plátek s chřestem a sýrovou směsí, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Jogurt s javorovým sirupem, cereáliemi a sušeným ovocem
večeře	Hovězí kostky v rajčatové omáčce, zlatá rýže

čtvrtek 18. dubna 2024

snídaně	Banánový chlebiček se sladkým krémem a melounem
svačina (dopolední)	Rajčatová salsa s čerstvým sýrem
oběd	Krůtí maso na houbách, quinoa s brokolicí
svačina (odpolední)	Cottage s římským kmínem, knuspi
večeře	Kuskus s restovanou zeleninou, šunkou a čedarem

pátek 19. dubna 2024

snídaně	Pečivo s bazalkovou lučinou a semínky, červený dubáček
svačina (dopolední)	Meruňkový tvaroh s mandlemi
oběd	Špagety se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
svačina (odpolední)	Mrkvové placky s amarantem, ředkvičky, koprový dip
večeře	Celerovo-bramborový gratin s kuřecím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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