



pondělí 16. listopadu 2020

snídaně	Frittata s květákem, pečivo, kukuřice
svačina (dopolední)	Kokosovo-mangový dezert
oběd	Papriková směs s pikantní krůtou, rýže
svačina (odpolední)	Kuřecí polévka
večeře	Dušená kapusta s hovězími nudličkami, šťouchané brambory

úterý 17. listopadu 2020

snídaně	Tuňákový sendvič se sýrem
svačina (dopolední)	Pečený ananas s badyánem, bílý jogurt
oběd	Hovězí na balzamiky s fazolkami, petrželkový kuskus
svačina (odpolední)	Smetanové avokádo, mini toasty, ředkvičky
večeře	Kuřecí s jablečným chutney, cizrnová kaše

středa 18. listopadu 2020

snídaně	Pečivo s rukolovou florou, strouhaným sýrem a oříšky
svačina (dopolední)	Dip z mrkve, žitné tyčinky
oběd	Fazole v rajčatové omáčce s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Švestkové-čoko smoothie
večeře	Treska s bazalkovým pestem, pečené brambory

čtvrtek 19. listopadu 2020

snídaně	Brownies kaše s malinami a kokosem
svačina (dopolední)	Drůbeží šunka s cherry, knuspi
oběd	Rýžové nudle se zeleninou, tofu a arašídovou omáčkou
svačina (odpolední)	Melounový salát se sýrem feta a dýňovými semínky
večeře	Kuřecí plátek, cuketovník, dušená červená řepa

pátek 20. listopadu 2020

snídaně	Míchaná vejce se šunkou, pečivo, kedluben
svačina (dopolední)	Višňový tvaroh s kešu ořechy
oběd	Houbové lasagne s mletým masem a sýrovou omáčkou
svačina (odpolední)	Pomazánka budapeštská, fitchléb
večeře	Krevety s limetovo-medovým dresingem, zeleninová quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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