



pondělí 21. ledna 2019

snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí a pórkem, kornbageta
svačina (dopolední)	Sýrová paštika s křenem, křehký plátek
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
svačina (odpolední)	Tapiokový pudink s ananasem
večeře	Drůbeží kisir bulgur

úterý 22. ledna 2019

snídaně	Mexický zeleninový wrap
svačina (dopolední)	Cottage s římským kmínem a jarní cibulkou, knäckerbrot
oběd	Šmakoun v sýrovo-houbové omáčce, naše penne těstoviny
svačina (odpolední)	Cuketové brownie s malinovu pěnou
večeře	Kuřecí plátky s dýňovým pyré, quinoa

středa 23. ledna 2019

snídaně	Pažitkové mousse, kovářsky chléb
svačina (dopolední)	Jahodové acidofilní mléko
oběd	Kuřecí nudličky v kokosovo-arašídové omáčce, rýže
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr s parmskou šunkou, zelenina
večeře	Sýrové nugetky s brokolicí, bramborová kaše, bylinkový dip

čtvrtek 24. ledna 2019

snídaně	Špenátový quiche
svačina (dopolední)	Borůvkový dezert se špaldovými pukanci
oběd	Celozrnné špagety s mletým masem v pálivé omáčce s mungo fazolkami
svačina (odpolední)	Lahodná tofu pomazánka, knuspi
večeře	Pečená zelenina s tuňákem

pátek 25. ledna 2019

snídaně	Domácí lívance s citrónovým krémem
svačina (dopolední)	Avokádové guacamole s fitchlebem
oběd	Treska s mrkvovým čatní, špalda
svačina (odpolední)	Ricotta s vlašskými ořechy, crispins
večeře	Krůtí na hrášku, bylinkový kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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