



pondělí 22. října 2018

snídaně	Omeleta s žampiony, pečivo
svačina (dopolední)	Mini tousty s kukuřičnou pomazánkou
oběd	Mořská treska na rajčatech s kuskusem
svačina (odpolední)	Bílý jogurt s ovesnými vločkami, fíky, medem a skořicí
večeře	Drůbeží nudličky s máslovou dýní, rýže

úterý 23. října 2018

snídaně	Dvoubarevný koláček s kakaovým jogurtem
svačina (dopolední)	Pomazánka z červeného zelí, knuspi
oběd	Celozrnné linguine s květákovo-kokosovým pestem a citronovou trávou sypané parmazánem
svačina (odpolední)	Jahodový nápoj s goji
večeře	Kuřecí kapsa plněná kapií a parmskou šunkou, špalda, okurkový salát

středa 24. října 2018

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, fitchléb
svačina (dopolední)	Borůvkový tvaroh s lískovými ořechy
oběd	Kuřecí steak s mangovým čatný a jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Brokolicevé karbanátky s jogurtovým dresingem
večeře	Tortilla s tuňákem, vejcem a zeleninou

čtvrtek 25. října 2018

snídaně	Jáhlová kaše s višněmi
svačina (dopolední)	Šunková rolka s dýňovými semínky, knäckebröt
oběd	Celozrnné penne s krůtím masem a karotkovo-kokosovým krémem
svačina (odpolední)	Čokoládový krém s rybízem
večeře	Ratatouille, pečené brambory

pátek 26. října 2018

snídaně	Pomazánka vajíčková, bageta
svačina (dopolední)	Ostružinovo-vanilkové acidofilní mléko
oběd	Bulgurový salát s fazolemi a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Paprikové žervé, tyčinky
večeře	Palačinky zapečené na slano s ricotou, špenátem a sušenými rajčaty

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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