

pondělí 14. září 2020

snídaně	Pikantní míchaná vajíčka, chléb
svačina (dopolední)	Švestkový jogurt s kokosovými lupínky
oběd	Hovězí kousky na pórku, quinoa
svačina (odpolední)	Kuřecí směs se zeleninovou salsou, křehký rohlíček
večeře	Květákové karbanátky, bramborová kaše, tahini dresink

úterý 15. září 2020

snídaně	Caesar sendvič
svačina (dopolední)	Hanácký salát, křehký plátek
oběd	Losos s mačkaným hráškem, kuskus
svačina (odpolední)	Čokoládový dezert s višněmi
večeře	Zeleninové lečo se šunkou, pečivo

středa 16. září 2020

snídaně	Vločková kaše s malinami a mandlemi
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou
oběd	Sekaná s vejcem, zelí z červené řepy, špalíčky
svačina (odpolední)	Bylinkový cottage s konopnými semínky, knuspi
večeře	Kuřecí plátek na špenátu, pečené brambory

čtvrtek 17. září 2020

snídaně	Pečivo s florou, šunkou, goudou a ořechy, ředkvičky
svačina (dopolední)	Mrkvový salát s jablkem a dýňovými semínky
oběd	Vepřový gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem
svačina (odpolední)	Hummus s olivami, mini toasty, cherry rajčata
večeře	Krůtí maso na kořenové zelenině, naše těstoviny

pátek 18. září 2020

snídaně	Pomazánka rybičková, ciabatta
svačina (dopolední)	Zázvorovo-pomerančový nápoj
oběd	Kuřecí maso se salátem pak choi s arašídou, rýžové nudle
svačina (odpolední)	Šunková variace, mini kaiserka, kedlubna
večeře	Hovězí na víně se žampiony, štouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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