

pondělí 22. října 2018

snídaně	Sendvič s rukolovým máslem a šunkou
svačina (dopolední)	Smoothie z lesního ovoce
oběd	Treska s cizrnou a harissou, kuskus
svačina (odpolední)	Avokádová salsa s wasabi, toustíky
večeře	Dušené kuřecí kousky s baby karotkou, rýže

úterý 23. října 2018

snídaně	Pomazánka budapeštská, korn bageta
svačina (dopolední)	Houbový tatarák, amarantové knuspi
oběd	Linguine s květákovo-kokosovým pestem a citronovou trávou
svačina (odpolední)	Dezert s jahodovým coulis
večeře	Burger se zelenými fazolkami a quinoou

středa 24. října 2018

snídaně	Frittata s květákem, kovářský chléb
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sušeným ovocem
oběd	Dhál z červené čočky a mungo fazolek
svačina (odpolední)	Tvaroh na slano s uzeným lososem, tyčinky
večeře	Kuřecí steak s mangovým čatný, jasmínová rýže

čtvrtek 25. října 2018

snídaně	Pomazánka z vepřového masa, pečivo
svačina (dopolední)	Salát z červené řepy se sýrem cottage
oběd	Tortilla s hovězím masem
svačina (odpolední)	Ovocné pyré s čokoládou
večeře	Ratatouille, pečené brambory

pátek 26. října 2018

snídaně	Ovesná kaše s borůvkovým pyré
svačina (dopolední)	Fitchléb s tvarohovou pomazánkou
oběd	Bulgurový salát s fazolemi a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Parmská šunka se semínky, kukuřičník
večeře	Špenát s vejcem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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