

pondělí 16. listopadu 2020

snídaně	Muffin s rukolovým pestem, mrkvové hranolky
svačina (dopolední)	Sušené švestky a meruňky
oběd	Losos na koprovém rizotu
svačina (odpolední)	Chřestová směs, knuspi
večeře	Hovězí guláš s červenou řepou, špecle

úterý 17. listopadu 2020

snídaně	Kokosová rýže s borůvkami
svačina (dopolední)	Cottage s petrželkou, minitousty
oběd	Kuřecí maso s pažitkovou omáčkou, kuskus s baby karotkou
svačina (odpolední)	Pizza se šunkou a sýrem
večeře	Vepřové kostky, cuketové zelí, brambory

středa 18. listopadu 2020

snídaně	Pomazánka z batátů, pečivo
svačina (dopolední)	Banánový fit shake s malinami
oběd	Tvarohové gnocchi v rajské omáčce sypané sýrem
svačina (odpolední)	Vejce s dipem, tyčinky
večeře	Krůtí kousky s hlívou, bulgur

čtvrtek 19. listopadu 2020

snídaně	Vláčný tvarohový chlebiček s višňovým jogurtem
svačina (dopolední)	Melounový salát s parmskou šunkou
oběd	Hovězí na víně, štouchané brambory se špenátem
svačina (odpolední)	Avokádový dip, kukuřičník
večeře	Treska s mascarpono-dýňovou omáčkou, rýže

pátek 20. listopadu 2020

snídaně	Bageta s bylinkovou lučinou a tvrdým sýrem
svačina (dopolední)	Krémová polévka se zelenými fazolkami a parmazánem
oběd	Naše těstoviny s mletým masem, lilkem a mozzarellou
svačina (odpolední)	Křehký plátek s hruškovým krémem
večeře	Králík na divoko, brambory s máslem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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