

pondělí 21. ledna 2019

snídaně	Bílý jogurt s ovesným nákypem s jablky
svačina (dopolední)	Sušené ovoce
oběd	Losos s celerovým pyré, rýže s baby karotkou
svačina (odpolední)	Cottage s tzatziki, tyčinky
večeře	Kuřecí plátek s ratatoille a bramborami

úterý 22. ledna 2019

snídaně	Ciabatta s kuřecí šunkou a mozzarellou
svačina (dopolední)	Banánové smoothie s jablkem a mrkví
oběd	Čerstvé řepové penne s ricottou a parmazánem
svačina (odpolední)	Avokádový dip, knuspi
večeře	Drůbeží roláda, bramborová kaše

středa 23. ledna 2019

snídaně	Pažitkové mousse, kovářsky chléb
svačina (dopolední)	Broskvový jogurt
oběd	Brynzové gnocchi
svačina (odpolední)	Zapečené palačinky se špenátem
večeře	Dušené vepřové s mrkví, pastiňákové pyré

čtvrtek 24. ledna 2019

snídaně	Míchaná vajíčka, pečivo
svačina (dopolední)	Melounový salát
oběd	Kuřecí se zeleninovou omáčkou, naše těstoviny
svačina (odpolední)	Ostružinovo - kokosové acidofilní mléko
večeře	Pohanka se zeleninou a šmakounem

pátek 25. ledna 2019

snídaně	Ovesná kaše s meruňkovým pyré
svačina (dopolední)	Křehké pečivo s dýňovým máslem
oběd	Divoké hovězí nudličky, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Maliny s mascarpone
večeře	Treska s pečenou zeleninou a sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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