

pondělí 6. května 2024

snídaně	Kornbageta s ananasovou pomazánkou, papriky
svačina (dopolední)	Rajčata s balkánským sýrem
oběd	Wrap s krůtími kousky a římským salátem
svačina (odpolední)	Kokosový dezert s mangem
večeře	Cizrnová kaše s vaječným muffinem

úterý 7. května 2024

snídaně	Rukolové pomazánkové máslo se šunkou, pečivo
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s ostružinami a chia
oběd	Hovězí kostky se smetanovou mrkví, kuskus
svačina (odpolední)	Olivový cottage, salát, rohlíček
večeře	Kuřecí maso se zeleninou a omáčkou s lemon grass, jasmínová rýže

středa 8. května 2024

snídaně	Pomazánka libečková, naše bageta
svačina (dopolední)	Špenátová polévka s krutony
oběd	Masové kuličky s bramborami, restovanou zeleninou a koprovým dresinkem
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s dobrou vlákninou
večeře	Krůtí kousky s žampionovou omáčkou s kukuřicí, bulgur

čtvrtek 9. května 2024

snídaně	Drůbeží paštika s oříšky a okurkou, pečivo
svačina (dopolední)	Jahodovo-hrušková přesnídávka
oběd	Těstoviny s pestem z pečené řepy
svačina (odpolední)	Chřestová směs, kukuřičník
večeře	Losos s bylinkovým máslem a bramborovým salátem

pátek 10. května 2024

snídaně	Ciabatta s borůvkami a ricottou
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Kuřecí paličky s rajčaty a mascarpone, rýže
svačina (odpolední)	Petrželkový dip, mrkev, knuspi
večeře	Vepřové nudličky s cuketovým zelím a špalíčky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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