

**pondělí** 20. května 2024

snídaně	Pečivo s rukolovou pomazánkou, salát
svačina (dopolední)	Jogurt s mátou, jahodovým pyré a kokosovými plátky
oběd	Vepřové kuličky s červenou řepou, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Cottage se slunečnicovým semínkem, barevná mrkev
večeře	Tortilla s cuketovo-nivovou směsí, paprikou a kuřecím masem

úterý 21. května 2024

snídaně	Overnight oats s lískovo-kakaovým krémem, borůvkami a kešu
svačina (dopolední)	Šunka s mini mozzarellou, salát
oběd	Špenátový bulgur se sušenými rajčaty a čedarem
svačina (odpolední)	Fitchléb s pažitkovým dipem
večeře	Hovězí maso s přelivem z lučiny a pečenou zeleninou

středa 22. května 2024

snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, naše pečivo
svačina (dopolední)	Houbový tatarák s hráškovými výhonky, okurky, knuspi
oběd	Špagety s kukuřičným pestem a krůtím masem
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem
večeře	Losos s hořčicovou omáčkou, zlatá rýže

čtvrtek 23. května 2024

snídaně	Náš žitný chléb s pórkovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Rajská polévka s dýňovými semínky
oběd	Kuřecí roláda plněná chorizem a švestkami, kuskus s hráškem
svačina (odpolední)	Jablka s ricottou a skořicovými cereáliemi
večeře	Vepřové kousky se zelenými fazolkami, pečené brambory

pátek 24. května 2024

snídaně	Bageta s bazalkovou florou a strouhaným sýrem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Mangovo-meruňkový dezert s čokoládou
oběd	Španělský ptáček naruby, rýže
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát dubáček, tyčinky
večeře	Těstoviny s krůtím masem, lilkem a kapary

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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