

pondělí 14. září 2020

snídaně	Pikantní míchaná vajíčka, chléb
svačina (dopolední)	Jogurt s pistáciemi a jahodovým pyré, kiwi
oběd	Drůbeží játra s chorizem, šťouchané brambory, blanšírovaná zelenina
svačina (odpolední)	Kuřecí směs se zeleninovou salsou a konopným semínkem, křehký rohlíček
večeře	Hovězí směs s dýní, jasmínová rýže

úterý 15. září 2020

snídaně	Krém s polníčkem, brusinkami a čerstvým sýrem, bageta
svačina (dopolední)	Banánovo-mangový dezert s piniovými oříšky
oběd	Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem a kozím sýrem
svačina (odpolední)	Pomazánka sýrová s kukuřicí, salát se slunečnicovými semínky, tyčinky
večeře	Zeleninové lečo se šunkou, pečivo

středa 16. září 2020

snídaně	Snídaňové vločky s kokosem a ananasem
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou
oběd	Sekaná s vejcem, zelí z červené řepy, špalíčky, hruškový kompot
svačina (odpolední)	Bylinkové žervé se sýrem a para ořechy, knuspi, ředkvičky
večeře	Kuřecí se zelenými fazolkami, kuskus s adzuki

čtvrtek 17. září 2020

snídaně	Sendvič s tuňákem a sýrem
svačina (dopolední)	Mrkvový salát s jablkem a dýňovými semínky
oběd	Indické máslové kuře, rýže s granátovým jablkem
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem a opečenou cizrnou, kukuřičník
večeře	Opékané žampiony s kaší z červené čočky, salát s tahini zálivkou

pátek 18. září 2020

snídaně	Pomazánka ořechová s pekanovými ořechy, pečivo, mandarinky
svačina (dopolední)	Zázvorovo - pomerančový nápoj, borůvky
oběd	Dušené hovězí na balzamik s hráškem, penne
svačina (odpolední)	Šunková variace, mini kaiserka, kedlubna
večeře	Treska s pistáciovým pestem a míchaným salátem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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