

pondělí 16. listopadu 2020

snídaně	Tvarohová pomazánka s brusinkami, pečivo, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Mangové lassi, kiwi
oběd	Vepřové výpečky s artyčokovým pyré
svačina (odpolední)	Olivový cottage, kukuřičník, pekanové a kešu ořechy
večeře	Masová tortilla se zeleninovou směsí, mrkvový salát s granátovým jablkem

úterý 17. listopadu 2020

snídaně	Tuňákový sendvič, pomeranč
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s malinami a makadamovými oříšky
oběd	Hovězí s omáčkou Teriyaki a praženými arašídami, rýže, cuketový salát s piniemi
svačina (odpolední)	Pomazánka z červené řepy, rohlíček, ananas
večeře	Zapečený kuřecí plátek se šunkou a eidamem, šťouchané brambory

středa 18. listopadu 2020

snídaně	Míchaná vejce se šunkou, pečivo, kedluben
svačina (dopolední)	Špenátový dip s parmazánem, mini toasty, mrkev
oběd	Mleté maso s chilli krémem, čerstvé těstoviny, rajčatová salsa
svačina (odpolední)	Broskvové tiramisu
večeře	Tmavá treska v kokosové omáčce, zeleninový bulgur, hrozny

čtvrtek 19. listopadu 2020

snídaně	Pomazánka z brynz, pečivo, mandarinky
svačina (dopolední)	Kukuřice se sýrem, olivami a kapary
oběd	Drůbeží roláda s mandlovo-houbovou náplní, kuskus, okurkový salát
svačina (odpolední)	Obilné polštářky s kokosovou náplní, čokoládou a bílým jogurtem, borůvky
večeře	Dvoubarevné fazole se zeleninou a parmskou šunkou, pestrý salát s hořčično-medovou zálivkou

pátek 20. listopadu 2020

snídaně	Krupicová kaše s jablky, lískovými oříšky a skořicí
svačina (dopolední)	Hanácký salát s vejcem a slunečnicovými semínky, křehký plátek
oběd	Kuřecí fleky s citronovou omáčkou, pečené brambory, kompot
svačina (odpolední)	Pomazánka budapeštská, fitchléb, ředkvičky
večeře	Hovězí směs s dýní, jasmínová rýže se zeleninou, listové saláty s dresingem tisíc ostrovů

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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