

pondělí 22. října 2018

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Omeleta s žampiony, pečivo |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt s ovesnými vločkami, fíky, medem a skořicí |
| oběd | Tmavá treska se smetanovým pórkem, kuskus |
| svačina (odpolední) | Avokádová salsa s wasabi, toustíky |
| večeře | Drůbeží nudličky s máslovou dýní, rýže |

úterý 23. října 2018

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Malinová jáhlová kaše |
| svačina (dopolední) | Pomazánka z červeného zelí, knuspi |
| oběd | Růžové linguine s květákovo-kokosovým pestem a citronovou trávou sypané parmazánem |
| svačina (odpolední) | Smoothie s dračím ovocem |
| večeře | Kuřecí roláda plněná kapií a parmskou šunkou, bramborová kaše |

středa 24. října 2018

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Pomazánka z uzeného sýra, pečivo, cherry rajčátka |
| svačina (dopolední) | Borůvkový tvaroh s lískovými ořechy |
| oběd | Kuřecí steak s jablkovým čatný a jasmínovou rýží |
| svačina (odpolední) | Tuřínový krém s krutonky |
| večeře | Hovězí na pivu a kořenové zelenině, špalda |

čtvrtek 25. října 2018

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Müsli dezert se šlehaným meruňkovým tvarohem |
| svačina (dopolední) | Zelný salát s dresingem |
| oběd | Čerstvé houbové strozapretti s vepřovým masem a sýrovou omáčkou |
| svačina (odpolední) | Domácí kakaový termix |
| večeře | Ratatouille, pečené brambory |

pátek 26. října 2018

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Vajíčková pomazánka s opečenou šunkou, bageta |
| svačina (dopolední) | Švestkovo-skořicové keřírové mléko |
| oběd | Bulgurový salát s fazolemi a kuřecím masem |
| svačina (odpolední) | Paprikové žervé, tyčinky |
| večeře | Palačinky zapečené na slano s ricotou, špenátem a sušenými rajčaty |

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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