

pondělí 14. září 2020

snídaně	Míchaná vejce se sýrem, pečivo, okurkový salát
svačina (dopolední)	Jogurt s pistáciemi a jahodovým pyré
oběd	Krůtí steak s jablkovým čatný, kuskus
svačina (odpolední)	Masová směs se zeleninovou salsou, křehký rohlíček
večeře	Vepřové kousky na špenátu a česneku, petrželkové brambory

úterý 15. září 2020

snídaně	Bylinkovo-citronová flora, šunka a pečivo
svačina (dopolední)	Olivový cottage, tousty
oběd	Malayský hovězí rendang, rýže
svačina (odpolední)	Meruňkový tvaroh s chia semínky
večeře	Kuřecí prsa s artyčokovým pyré, pečená zelenina

středa 16. září 2020

snídaně	Čokoládová ovesná kaše s rybízem
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou
oběd	Burger s čedarem a salsou Taco, kaiserka
svačina (odpolední)	Bylinkové žervé se sýrem, knuspi, ředkvičky
večeře	Restované hovězí se sezamem, fazolky mungo

čtvrtek 17. září 2020

snídaně	Zapečená vejce, pečivo, kedluben
svačina (dopolední)	Borůvkové kefirové mléko
oběd	Drůbeží roláda se sýrem a chřestem, rýže s arašídý
svačina (odpolední)	Tyčinky s kukuřičnou pomazánkou, papriky
večeře	Těstovinový salát s krevetami a koprem

pátek 18. září 2020

snídaně	Sendvič s tuňákem a sýrem, mrkev
svačina (dopolední)	Tvaroháček s pudíngem a malinami
oběd	Gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem
svačina (odpolední)	Brokolicový muffin s čedarem
večeře	Kuřecí kousky s glazovanou červenou řepou, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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