

pondělí 22. října 2018

snídaně	Omeleta s žampiony, pečivo
svačina (dopolední)	Mini tousty s kukuřičnou pomazánkou
oběd	Hovězí nudličky s máslovou dýní, rýže
svačina (odpolední)	Bílý jogurt se švestkovým šmakounem
večeře	Mořská treska na rajčatech s kuskusem

úterý 23. října 2018

snídaně	Dvoubarevný koláček s kakaovým jogurtem
svačina (dopolední)	Pomazánka z červeného zelí, knuspi
oběd	Lilkové ragú s masovými kuličkami, čerstvé celozrnné linguine
svačina (odpolední)	Jahodový jogurt s cereáliemi
večeře	Kuřecí kapsa plněná kapií a parmskou šunkou, špalda

středa 24. října 2018

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, fitchléb
svačina (dopolední)	Borůvkový tvaroh s lískovými ořechy
oběd	Kuřecí s omáčkou Satay, červená rýže
svačina (odpolední)	Brokolicevé karbanátky s jogurtovým dresingem
večeře	Tortilla s tuňákem, vejcem a zeleninou

čtvrtek 25. října 2018

snídaně	Ovesná kaše s tvarohem a višněmi
svačina (dopolední)	Plněná šunková rolka s dýňovými semínky, knäckebröt
oběd	Celozrnné penne s krůtím masem a karotkovo-kokosovým krémem
svačina (odpolední)	Čokoládový krém s rybízem
večeře	Hovězí maso s kapustou, pečené brambory

pátek 26. října 2018

snídaně	Pomazánka vajíčková, bageta
svačina (dopolední)	Kokosový dezert s goji
oběd	Kuřecí plátek s ochuceným bulgurem
svačina (odpolední)	Paprikové žervé, tyčinky
večeře	Palačinky zapečené na slano

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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