

pondělí 21. ledna 2019

snídaně	Špaldový muffin se šunkou a hráškem
svačina (dopolední)	Sýrová paštika s křenem, křehký plátek
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
svačina (odpolední)	Citrónový tvaroh
večeře	Krůtí kousky s fazolkami a cizrnou

úterý 22. ledna 2019

snídaně	Mexický zeleninový wrap
svačina (dopolední)	Cottage s kmínem a jarní cibulkou, knäckerbrot
oběd	Roláda s vejcem, květáková kaše
svačina (odpolední)	Cuketové brownie s malinovu pěnou
večeře	Kuřecí plátky s dýňovým pyré, quinoa

středa 23. ledna 2019

snídaně	Pažitkové mousse, kovářsky chléb
svačina (dopolední)	Proteinový nápoj s lesním ovocem
oběd	Kuřecí nudličky v kokosovo-arašídové omáčce, rýže
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr s parmskou šunkou, zelenina
večeře	Skandinávské mleté maso s brambory

čtvrtek 24. ledna 2019

snídaně	Francouzská omeleta se šunkou, minikaiserka
svačina (dopolední)	Jahodový jogurt s meduňkou
oběd	Celozrnné těstoviny s hovězím a špenátovou omáčkou
svačina (odpolední)	Lahodná tofu pomazánka, knuspi
večeře	Pečená zelenina s tuňákem

pátek 25. ledna 2019

snídaně	Proteinová rýžová kaše s mangovou přesnídávkou
svačina (dopolední)	Avokádové guacamole s fitchlebem
oběd	Pečená vepřová panenka s hráškovým pyré
svačina (odpolední)	Ricotta s vlašskými ořechy, crispins
večeře	Gratinovaný kuřecí plátek se šunkou, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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