

pondělí 16. listopadu 2020

snídaně	Čokoládová granola s alternativou jogurtu a borůvkami
svačina (dopolední)	Rajčatová polévka s krutony
oběd	Čočkovo-ořechová sekaná s tatarskou omáčkou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Žluté smoothie
večeře	Čína s uzeným tofu a jasmínovou rýží

úterý 17. listopadu 2020

snídaně	Raw snídaňové tyčinky s jablečným pyré
svačina (dopolední)	Cibulkový dip, minitousty
oběd	Tortilla s míchanými tofíčky a pečenými žampiony
svačina (odpolední)	Kokosovo-rybízová quinoa
večeře	Cizrnový Chana dal s kešu sýrem

středa 18. listopadu 2020

snídaně	Dýňová pomazánka s chia semínky, pečivo, ředkvičky
svačina (dopolední)	Žitné tyčinky s dipem ze sušených rajčat a fazolí, ananas
oběd	Smažená rýže na asijský způsob
svačina (odpolední)	Hruškový puding s lupínky mandlí
večeře	Lilkové kari s kokosovým mlékem, pita chléb

čtvrtek 19. listopadu 2020

snídaně	Pomazánka květáková, pečivo, cherry
svačina (dopolední)	Jahodovo - melounové smoothie
oběd	Špenátový bulgur se sójovými boby
svačina (odpolední)	Zelný závin s tempehem
večeře	Salát s vegan sýrem, ořechy, rukolou a švestkovou omáčkou

pátek 20. listopadu 2020

snídaně	Olivové paté s pečivem
svačina (dopolední)	Salát s broskvemi, křehký plátek
oběd	Kamutová směs se sušenými meruňkami a veganským sýrem
svačina (odpolední)	Krémový špenátový dip s artyčoky, fitchléb
večeře	Plněné žampiony s robi, bramborová-batátová kaše

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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