

pondělí 6. dubna 2020

snídaně	Hruškové muffiny, jogurt s čekankovým sirupem a hrozny
svačina (dopolední)	Řecký salát se sýrem
oběd	Špenátové špalíčky s pestem, cuketou, píniovými oříšky a vegan sýrem
svačina (odpolední)	Žitné tyčinky s dipem ze sušených rajčech a fazolí
večeře	Tofu tikka Masala s jasmínovou rýží

úterý 7. dubna 2020

snídaně	Frittata s houbami Shiitake a koprem
svačina (dopolední)	Panzanella s toustíky
oběd	Burger z červené řepy, hráškové pyré
svačina (odpolední)	Žluté smoothie s lískovoříškovým mlékem, borůvky
večeře	Sójové burritos s tortillou

středa 8. dubna 2020

snídaně	Dýňová pomazánka s chia semínky, pečivo
svačina (dopolední)	Salát Waldorf
oběd	Špagety s čočkovým ragú
svačina (odpolední)	Čokoládový puding s višněmi
večeře	Bramborový guláš s hlívu ústřičnou, pita

čtvrtek 9. dubna 2020

snídaně	Raw snídaňové tyčinky s jablečným pyré
svačina (dopolední)	Mrkvové špalíčky s petrželkovým dipem
oběd	Japonský lilek s misem, robi masem, tarhoňa
svačina (odpolední)	Kokosovo-rybízová quinoa
večeře	Kedgeree rýže s kešu a vegan sýrem

pátek 10. dubna 2020

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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