

**pondělí** 21. října 2024

snídaně	Cuketová pomazánka, čekanka, chléb
svačina (dopolední)	Cottage s kapary, křehký rohlíček
oběd	Hovězí nudličky s citronovou omáčkou, špalda
svačina (odpolední)	Jogurt s borůvkami a cereáliemi, meloun
večeře	Čínské krůtí Kung Pao, rýže

úterý 22. října 2024

snídaně	Dvouzrná kaše s ovocem a mandlemi
svačina (dopolední)	Šunková variace, fit chléb, cherry rajčata
oběd	Zapečené brambory se zeleninou a mozzarellou, teplý lilkový salát s mátovým dresinkem
svačina (odpolední)	Brokolicev muffin s čedarem, salát little gem
večeře	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, bulgur

středa 23. října 2024

snídaně	Pečivo s cibulkovou pomazánkou a polníčkem
svačina (dopolední)	Mrkvovo-celerový salát s čerstvým sýrem
oběd	Celozrná tortilla s míchanými vejci a tuňákem
svačina (odpolední)	Ovocné pyré s lískovými ořechy
večeře	Kuřecí maso na houbách, štouchané brambory

čtvrtek 24. října 2024

snídaně	Sendvič s houbami a sýrem, ředkev
svačina (dopolední)	Listové saláty s tofu a dresinkem
oběd	Krůtí kousky s kešu a olivami, rýže
svačina (odpolední)	Pečený ananas s jogurtem a ořechy
večeře	Špenát s ricottou, brusinkami a balkánem, černá rýže

pátek 25. října 2024

snídaně	Rukolové máslo, šunka, bageta
svačina (dopolední)	Křehký plátek s libečkovo-paprikovým žervé
oběd	Celozrné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večeře	Lososové kuličky s hořčičným přelivem, batátové hranolky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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