

**pondělí** 28. října 2024**úterý** 29. října 2024

snídaně	Míchaná vejce, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
oběd	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Křehké pečivo se sýry, salát
večeře	Krůtí maso s žampiony a cibulkovým dresinkem, štouchané brambory

středa 30. října 2024

snídaně	Hermelín s brusinkovou florou, ředkev, bageta
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s parmazánem a piniovými oříšky
oběd	Hovězí maso v rajčatové omáčce, bulgur
svačina (odpolední)	Dezert s ostružinami a arašídovým máslem
večeře	Kuřecí roláda se špenátem a mandlemi, bramborová kaše

čtvrtek 31. října 2024

snídaně	Pomazánka s krůtím masem a hráškovými výhonky, mrkev, náš chléb
svačina (dopolední)	Borůvkovo-pomerančový kefír
oběd	Losos s pistáciovým pestem, pečené batáty
svačina (odpolední)	Cottage s petrželkou a konopnými semínky, kukuřičník
večeře	Zapečené palačinky s cuketou, červenou čočkou a čedarem

pátek 1. listopadu 2024

snídaně	Sendvič s kuřecí šunkou a polníčkem, zelenina
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, knuspi
oběd	Kuřecí nudličky na pórku, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Krém s ricottou, jahodami a makadamovými ořechy
večeře	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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