

Monday 28. October 2024

breakfast	Restované papriky se šunkou a blaťáckým zlatem, avokádový dip
snack (morning)	Bílý jogurt
lunch	Kapustové závitky plněné mletým masem, dip ze zakysané smetany
snack (afternoon)	Studená polévka se zelenými fazolkami a parmazánem
dinner	Kuřecí plátek s nivou a houbovou směsí

Tuesday 29. October 2024

breakfast	Míchaná vajíčka s chorizem, salát s píními
snack (morning)	Houbový tatarák s čedarem
lunch	Losos se zeleninovými hranolky, tatarka
snack (afternoon)	Řecký jogurt se sladkým šmakounem a makadamovými ořechy
dinner	Zeleninový koláč s kuřecím masem a sýrem

Wednesday 30. October 2024

breakfast	Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou
snack (morning)	Cottage se slaninou a slunečnicovými semínky, salát
lunch	Plněná roláda, listový špenát s lupínky mandlí a píními
snack (afternoon)	Česneková krémová polévka se sýrem a slaninou
dinner	Hovězí gyros se zelným salátem

Thursday 31. October 2024

breakfast	Zeleninová omeleta se slaninou a čedarem, salát s kedlubnou
snack (morning)	Skořicovo-kardamonové keřirové mléko
lunch	Vepřové výpečky se zadělávanou kapustou
snack (afternoon)	Salát s parmskou šunkou
dinner	Kuřecí plátek v kokosové omáčce, brokolice s dýňovými semínky

Friday 1. November 2024

breakfast	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
snack (morning)	Tatarák z uzeného lososa, ředkev
lunch	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlaškými oříšky, francouzský dresink
snack (afternoon)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
dinner	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Saturday 2. November 2024

breakfast	Proteinový chléb s ořechovým máslem a sýrem
snack (morning)	Bílý jogurt
lunch	Vajíčková směs se zeleninou, parmskou šunkou, olivami a halloumi
snack (afternoon)	Zeleninový cottage se semínky, amarantové knuspi
dinner	Losos ve smetanové omáčce s brokolicí a kešu

Sunday 3. November 2024

breakfast	Zelený chřest se smetanovým krémem a sýrem
snack (morning)	Restovaná šunka, cuketový salát
lunch	Plněné žampiony s bretaňskou zeleninou, parmazánový dip
snack (afternoon)	Acidofilní mléko
dinner	Telecí s restovanou cibulkou a slaninou, špenát

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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