

Monday 16. December 2024

breakfast	Ciabatta s bazalkovou pomazánkou, salát
snack (morning)	Višňový jogurt s bílou čokoládou
lunch	Dušené vepřové kostky s rajčatovým přelivem, rýže
snack (afternoon)	Mozzarella s parmskou šunkou a melounem
dinner	Dýňový páj s krůtím masem a čedarem

Tuesday 17. December 2024

breakfast	Ricotta s oSTRUŽINAMI a ovesnými vločkami
snack (morning)	Avokádová salsa se sýrem, barevná mrkev, tyčinky
lunch	Wrap s kuřecím masem a římským salátem
snack (afternoon)	Vanilkový krém s pečeným jablkem a skořicí
dinner	Treska s cuketovým pyrém, brambory

Wednesday 18. December 2024

breakfast	Pomazánka s ementálem, chléb, salát
snack (morning)	Pestrá polévka se strouhaným sýrem
lunch	Kuskus se zeleninou a hovězí maso
snack (afternoon)	Borůvkový jogurt s burizony
dinner	Kuřecí kousky na paprice, špecle

Thursday 19. December 2024

breakfast	Nadýchaná omeleta s mascarpone, pečivo
snack (morning)	Sušené ovoce
lunch	Naše barevné těstoviny s tuňákem, dresink
snack (afternoon)	Šunková rolka s brynzou, ledový salát, rohlíček
dinner	Vepřové kostky na celeru, bulgur

Friday 20. December 2024

breakfast	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupem
snack (morning)	Tatarák z červené řepy, kukuřičník
lunch	Přírodní krůtí kapsa plněná špenátem, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Pudink z quinoj s malinami
dinner	Restovaná rýže se zeleninou, vejcem a šmakounem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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