

pondělí 7. října 2024

snídaně	Kakaový perník s medovým krémem a růžovou čokoládou
svačina (dopolední)	Cottage se slunečnicovým semínkem, barevná mrkev
oběd na cesty	Fazolový salát s krůtím masem
svačina (odpolední)	Špenátový dip, tyčinky
večeře	Vepřové nudličky s pórkem a paprikami, kuskus

úterý 8. října 2024

snídaně	Chléb s bazalkovou florou a strouhaným sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Tvaroh s quinoou a ostružinami
oběd na cesty	Wrap s tuňákem
svačina (odpolední)	Tatarák z červené řepy, kukuřičník
večeře	Krůtí kousky na houbách, rýže

středa 9. října 2024

snídaně	Brokolicová pomazánka se šunkou, náš chléb
svačina (dopolední)	Sýrový mix s libečkovým dipem, mrkev
oběd na cesty	Bulgurový salát se zeleninou a šmakounem
svačina (odpolední)	Jogurt s javorovým sirupem, cereáliemi a sušeným ovocem
večeře	Kuřecí kousky na celeru, barevné těstoviny

čtvrtek 10. října 2024

snídaně	Mrkvová pomazánka s lučinou, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Čekankový salát s parmskou šunkou
oběd na cesty	Panenka se zeleninovými hranolky a pečené brambory
svačina (odpolední)	Jahodovo-hrušková přesnídávka
večeře	Cizrnová kaše s vaječným muffinem

pátek 11. října 2024

snídaně	Müsli s kešu, jogurtem a malinovým pyré
svačina (dopolední)	Krémová polévka se zelenými fazolkami a sýrem
oběd na cesty	Barevný těstovinový salát s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Žampionová pizza, kedlubny
večeře	Hovězí kostky s glazovanou mrkví, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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