

Monday 9. September 2024

breakfast	Bageta s pórkovou pomazánkou
snack (morning)	Panzanella s kapary, kukuřičník
lunch on the go	Ciabatta s olivovou tapenádou a trhaným masem, zeleninový salát
snack (afternoon)	Mangový jogurt, špaldové pukance
dinner	Karotka s hráškem v krémové omáčce s krůtími nudličkami, bulgur

Tuesday 10. September 2024

breakfast	Pomazánka z vepřového masa, chléb
snack (morning)	Tvaroh s marakujovo-ananasovým pyré
lunch on the go	Salát z červené čočky s opečeným šmakounem
snack (afternoon)	Salát Coleslaw, knuspi
dinner	Tortilla s kuřecím masem, cuketou a olivami

Wednesday 11. September 2024

breakfast	Cottage s hruškami a skořicí, croissant
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubnové hranolky
lunch on the go	Wrap s tuňákem
snack (afternoon)	Rajská polévka s dýňovými semínky
dinner	Hovězí kousky s pepřovou omáčkou, batáty se zelenými fazolkami

Thursday 12. September 2024

breakfast	Sendvič se šunkou a vejcem, barevná mrkev
snack (morning)	Opékané žampiony s bylinkovým sýrem, tyčinky
lunch on the go	Salát se sojovými boby, goudou a krůtím masem
snack (afternoon)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
dinner	Vepřové kousky s pečeným květákem, zlatá rýže

Friday 13. September 2024

breakfast	Banánový chlebíček se sladkým žervé krémem
snack (morning)	Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a mátovým dresinkem
lunch on the go	Zeleninový salát s grilovaným kuřecím masem, kešu, francouzský dresink
snack (afternoon)	Tvaroh na slano, okurka, rohlíček
dinner	Balkánský sýr se špenátem, ricottou a brusinkami, brambory se zeleninou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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