

pondělí 21. října 2024

snídaně	Hruškový muffin s javorovým krémem a borůvkami
svačina (dopolední)	Cuketovo-papriková směs s dýňovými semínky
oběd na cesty	Kuskusový salát Tabouleh
svačina (odpolední)	Cottage sýr s uzeným lososem, salát, rohlíček
večeře	Drůbeží roláda se sýrem a chřestem, zlatá rýže

úterý 22. října 2024

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, bageta
svačina (dopolední)	Brokolicová polévka se semínky
oběd na cesty	Variace listových salátů s baby karotkou, sušenými rajčaty a šmakounem
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Krůtí nudličky s červenou řepou a koprem, bulgur

středa 23. října 2024

snídaně	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami a šunkou, barevná mrkev
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s malinovým pyré
oběd na cesty	Ciabatta s olivovou tapenádou a trhaným masem, zeleninový salát
svačina (odpolední)	Dýňová směs se sýrovým krémem, tyčinky
večeře	Těstoviny s čočkovým ragú

čtvrtek 24. října 2024

snídaně	Chléb žitný s kukuřičnou pomazánkou, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Jogurt s jahodovým pyré a cereáliemi
oběd na cesty	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix s mandarinkou
svačina (odpolední)	Pikantní pražené oříšky s cizrnou
večeře	Panenko s cibulovou omáčkou, štouchané brambory, salát z červené řepy

pátek 25. října 2024

snídaně	Rýžová kaše s ostružinami a ořechy
svačina (dopolední)	Křehký plátek s libečkovo-paprikovým žervé
oběd na cesty	Barevný těstovinový salát s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Salát s tofu a restovanou hlívou
večeře	Gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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