

Monday 23. September 2024

breakfast	Krupicová kaše s jahodami a čokoládou
snack (morning)	Smetanovo-tvarohový dip s provensálským kořením, tyčinky, barevná mrkev
lunch on the go	Thajský salát s trhaným masem a arašídovým dresinkem
snack (afternoon)	Salát Waldorf
dinner	Kuřecí nudličky s brokolicí, bulgur

Tuesday 24. September 2024

breakfast	Pomazánka z červené řepy, polníček, chléb
snack (morning)	Šunka s vejcem, bylinkový dip, paprika
lunch on the go	Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem
snack (afternoon)	Meruňkový jogurt s celozrnnými cereáliemi
dinner	Sekaná se sýrem a štouchanými brambory, nakládané okurky

Wednesday 25. September 2024

breakfast	Tortilla se šunkou a sýrem cottage
snack (morning)	Smoothie s lesním ovocem
lunch on the go	Směs listových salátů s ořechy, tuňákem a jogurtovo-citronovým dresinkem
snack (afternoon)	Hráškový dip, cherry rajčata, křehký rohlíček
dinner	Dýňové rizoto s houbami a parmazánem

Thursday 26. September 2024

breakfast	Pomazánka z uzeného sýra, bageta
snack (morning)	Okurkový salát s balkánským sýrem, knuspi
lunch on the go	Lehký bramborový salát se zeleninou a tofu
snack (afternoon)	Banánový tvaroh s mandlovými lupínky a srdíčky
dinner	Dvoubarevné fazole s krůtími kousky

Friday 27. September 2024

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, salát, náš chléb
snack (morning)	Dezert s ostružinami a oříšky
lunch on the go	Špaldový salát s kuřecím masem
snack (afternoon)	Smetanové avokádo, křehké pečivo
dinner	Těstovinový salát se zeleninou a uzeným masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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