

pondělí 28. října 2024**úterý** 29. října 2024

snídaně	Hrášková pomazánka, kornbageta
svačina (dopolední)	Citronový tvarohový krém s goji
oběd na cesty	Bulgurový salát s fazolemi a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Slaný závin s hermelínem, ředkev
večeře	Hovězí na víně s žampiony, štouchané brambory se špenátem

středa 30. října 2024

snídaně	Zapečená ricotta s ostružinovo-mátovou omáčkou
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s parmazánem a piniovými oříšky
oběd na cesty	Zeleninový salát s krůtím masem, krutony, dresinkem a makadamy
svačina (odpolední)	Smetanové avokádo, křehké pečivo
večeře	Tortilla se zeleninou, robi a jogurtovým dresinkem

čtvrtek 31. října 2024

snídaně	Sendvič s rukolovým pestem a černými rajčaty
svačina (dopolední)	Jahodový kefír
oběd na cesty	Celozrnný kuskusový salát s hovězím, mrkví a bazalkou
svačina (odpolední)	Řepová pomazánka, halloweenské tyčinky
večeře	Směs z černé čočky s opečeným panýrem

pátek 1. listopadu 2024

snídaně	Mozzarella s malinami a kešu, náš chléb
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, knuspi
oběd na cesty	Hráškové rizoto s krevetami
svačina (odpolední)	Jogurt s rybízem a cereáliemi
večeře	Kuřecí na paprice, barevné těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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