

pondělí 30. září 2024

snídaně	Sendvič s uzeným lososem, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd na cesty	Zeleninové Biryani
svačina (odpolední)	Dezert stracciatella s rybízem
večeře	Hovězí nudličky nudličky s kešu oříšky, jasmínová rýže

úterý 1. října 2024

snídaně	Rukolové pomazánkové máslo se šunkou, pečivo
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd na cesty	Thajský salát s rýžovými nudlemi a krůtím masem
svačina (odpolední)	Cottage se sušenými rajčaty, kedlubna
večeře	Vepřové maso s omáčkou z lučiny a pečenou zeleninou

středa 2. října 2024

snídaně	Pomazánka bylinková, náš chléb, mrkev
svačina (dopolední)	Salát s kukuřicí a goudou
oběd na cesty	Quinoa salát s ořechovým dresinkem
svačina (odpolední)	Pečené švestky s medovým tvarohem
večeře	Kuřecí roláda se špenátem, kuskus

čtvrtek 3. října 2024

snídaně	Lívanečky s mangovo-marakujovým pyrém, ricottou a čokoládou
svačina (dopolední)	Cuketová směs s balkánským sýrem a hráškem
oběd na cesty	Kuskusový salát s vepřovým masem a parmezánem
svačina (odpolední)	Šunková rolka, rohlíček
večeře	Drůbeží játra s chorizem, šťouchané brambory

pátek 4. října 2024

snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, náš chléb
svačina (dopolední)	Ovocný kefír
oběd na cesty	Salát se sojovými boby, kuřecím masem, pečivo, dip
svačina (odpolední)	Žampionový krém s hráškovými výhonky, knuspi
večeře	Těstoviny s rajčaty, tuňákem a kapary

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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