

pondělí 18. listopadu 2024

snídaně	Špaldový muffin s restovanou šunkou a hráškem
svačina (dopolední)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
oběd	Jelení guláš na víně, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Mátová pěna, salát, tyčinky
večeře	Krůtí nudličky se špenátem a karamelizovanou cibulí, rýže

úterý 19. listopadu 2024

snídaně	Pomazánka se sušenými rajčaty, bageta
svačina (dopolední)	Okurkové tzatziki, knuspi
oběd	Celozrnné těstoviny s brokolicovým pestem a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Dezert s malinami a vanilkovou příchutí
večeře	Quinoa s česnekovými krevetami a zeleninou

středa 20. listopadu 2024

snídaně	Cuketová smaženice, ředkev, žitný chléb
svačina (dopolední)	Banánovo-mangové pyré s chia semínky
oběd	Krůtí roláda plněná kapií, sýrem a žampiony, kuskus
svačina (odpolední)	Rajčatový salát s balkánským sýrem a olivami
večeře	Dušená kapusta s vepřovým masem a brambory s baby karotkou

čtvrtek 21. listopadu 2024

snídaně	Naše granola s jahodovým jogurtem
svačina (dopolední)	Šunkové rolky, mix salátu s granátovým jablkem
oběd	Tortilla s hovězím masem a červeným zelím
svačina (odpolední)	Cottage se slunečnicovým semínkem, barevná mrkev, kukuřičník
večeře	Těstoviny s pepřovou omáčkou a kuřecími kousky

pátek 22. listopadu 2024

snídaně	Vejce s dipem z pečených paprik, salát, náš chléb
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, kedlubna
oběd	Treska v kokosové omáčce s jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Zapečená ricotta s borůvkovou omáčkou
večeře	Hovězí kousky s fazolkami, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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