

pondělí 25. listopadu 2024

snídaně	Brokolicová pomazánka, salát, bageta
svačina (dopolední)	Žampionová polévka s krutony
oběd	Hovězí maso v rajčatové omáčce se zázvorem, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Dezert s oSTRUŽINAMI a arašídovým máslem
večeře	Drůbeží roláda s ricottou a bazalkou, šťouchané brambory

úterý 26. listopadu 2024

snídaně	Frittata s kukuřicí a goudou, chléb
svačina (dopolední)	Citronový dezert s lesním ovocem a para ořechy
oběd	Krůtí nudličky s paprikovo-mandlovou omáčkou, těstoviny
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, křehký rohlíček
večeře	Králičí maso na česneku, divoká rýže

středa 27. listopadu 2024

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, ředkev, náš chléb
svačina (dopolední)	Mangový jogurt s chia
oběd	Okoun s krémovým pórkem a mrkví, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Šunková pěna, salát crispy, chléb
večeře	Hovězí kousky s houbovým ragú, batátové hranolky

čtvrtek 28. listopadu 2024

snídaně	Fazole s vajíčkem a šunkou
svačina (dopolední)	Dip s provensálskými bylinkami a výhonky, barevná mrkev
oběd	Baba Ganoush s masovými kuličkami, celozrnná pita
svačina (odpolední)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
večeře	Krůtí kousky s červenou řepou a koprem, bulgur

pátek 29. listopadu 2024

snídaně	Jáhlový koláč s borůvkovým krémem a ananasem
svačina (dopolední)	Šunka s mini mozzarellou, salát
oběd	Špenátová špalda s kuřecím masem a piniemi
svačina (odpolední)	Rukolový cottage s uzeným tofu, tyčinky, kedlubna
večeře	Těstovinový salát s vejcem a uzeným lososem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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