

Monday 25. November 2024

breakfast	Brokolicová pomazánka, salát, bageta
snack (morning)	Žampionová polévka s krutony
lunch	Hovězí maso v rajčatové omáčce se zázvorem, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Dezert s oSTRUŽINAMI a arašídovým máslem
dinner	Drůbeží roláda s ricottou a bazalkou, šťouchané brambory

Tuesday 26. November 2024

breakfast	Frittata s kukuřicí a goudou, chléb
snack (morning)	Citronový dezert s lesním ovocem a para ořechy
lunch	Krůtí nudličky s paprikovo-mandlovou omáčkou, těstoviny
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, křehký rohlíček
dinner	Králičí maso na česneku, divoká rýže

Wednesday 27. November 2024

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, ředkev, náš chléb
snack (morning)	Mangový jogurt s chia
lunch	Okoun s krémovým pórkem a mrkví, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Šunková pěna, salát crispy, chléb
dinner	Hovězí kousky s houbovým ragú, batátové hranolky

Thursday 28. November 2024

breakfast	Fazole s vajíčkem a šunkou
snack (morning)	Dip s provensálskými bylinkami a výhonky, barevná mrkev
lunch	Baba Ganoush s masovými kuličkami, celozrnná pita
snack (afternoon)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
dinner	Krůtí kousky s červenou řepou a koprem, bulgur

Friday 29. November 2024

breakfast	Jáhlový koláč s borůvkovým krémem a anansem
snack (morning)	Šunka s mini mozzarellou, salát
lunch	Špenátová špalda s kuřecím masem a piniemi
snack (afternoon)	Rukolový cottage s uzeným tofu, tyčinky, kedlubna
dinner	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