

JÍDELNÍČEK

TALÍRKOVÉ HUBNUTÍ V KRABÍČCE - PŘÍKLAD PRO 6000 KJ = 15 TALÍŘKŮ

•Termín → 18.3. – 22.3.19•

PONDĚLÍ

- Snídaně:** Žitné pečivo s blaťáckým sýrem a pažitkovým máslem, **3T** = 1,5BT+1,5ST
Svačina I.: Podmáslí s borůvkami, **2T** = 1BT+1ST
Oběd: Wrap s kuřecím masem a ananasovou salsou, **5T** = 2BT+2ST+1TT
Svačina II.: Slaný závin se špenátem a balkánem, **2T** = 1BT+1ST
Večeře: Dušené hovězí s červenou řepou, rýže, **3T** = 2BT+1ST

ÚTERÝ

- Snídaně:** Rýžová kaše s malinovým pyré a mandlemi, **3T** = 1,5BT+1,5ST
Svačina I.: Žampionový krém s křehkým plátkem, **2T** = 1BT+1ST
Oběd: Penne s mletým masem, sušenými rajčaty a hráškem, **5T** = 2BT+2ST+1TT
Svačina II.: Ovocný jogurt s burizony, **2T** = 1BT+1ST
Večeře: Kuřecí roláda s ořechovou náplní, karotková kaše, **3T** = 2BT+1ST

STŘEDA

- Snídaně:** Omeleta s pórkem a paprikou, farmářský chléb, **3T** = 1,5BT+1,5ST
Svačina: Tvarohový dip s bylinkami, tyčinky, okurkový salát, **2T** = 1BT+1ST
Oběd: Lososové krokety v kokosové omáčce, špeclé, **5T** = 2BT+2ST+1TT
Svačina II.: Vanilkový pudink s višněmi, **2T** = 1BT+1ST
Večeře: Maso po skandinávsku s brambory a koprovým dresingem, **3T** = 2BT+1ST

ČTVRTEK

- Snídaně:** Květáková ranní pomazánka, barevná mrkev, pečivo, **3T** = 1,5BT+1,5ST
Svačina I.: Drůbeží šunka se sýrem, kukuřičník, **2T** = 1BT+1ST
Oběd: Kuřecí ďábelská směs, rýže, **5T** = 2BT+2ST+1TT
Svačina II.: Cottage s jablíčkem a ořechy, **2T** = 1BT+1ST
Večeře: Těstoviny fussili s čočkovým ragů, **3T** = 2BT+1ST

PÁTEK

- Svačina:** Proteinová játrová paštička s oříšky, pečivo, **3T** = 1,5BT+1,5ST
Svačina I.: Mrkvový salát s jablkem a dýňovými semínky, **2T** = 1BT+1ST
Oběd: Kuřecí se zeleninkou ve smetanové omáčce, rajčatový kuskus, **5T** = 2BT+2ST+1TT
Svačina: Jahodovo-kakaový parfait s datlemi a pufovanou quinoou, **2T** = 1BT+1ST
Večeře: Halušky s vejcem a šunkou, ředkvičkový salát, **3T** = 2BT+1ST

ENERGETICKÉ HODNOTY TALÍŘKŮ: (BT=bílkovinné Talířky, ST=sacharidové T., TT= tuk T.)

14 - 15 - 16 - 17 TALÍŘKŮ = 5600 - 6000 - 6400 - 6800 KJ/ den → Tyto jídla si můžete koupit v podobě KRABÍČKOVÉHO STRAVOVÁNÍ na www.zdravestravovani.cz, SLEVA 5% po zadání kódu: **TALIREK**

ROZVOZ JÍDEL PO CELÉ ČESKÉ REPUBLICĚ