

Dělená strava

Hlavní chody

Úterý 5.9.2017

250g Zapečený květák s parmazánem

Květák: jedna porce kvěťáku nám pokryje denní dávku vitamínu C, dále pak přijmeme vitamíny skupiny B, E a kyselinu listovou, draslík, vápník, zinek a fluor

135,-Kč

Středa 6.9.2017

150g Grilovaný kuřecí steak na rozmarýnu

podávaný na celerovém salátku

145,-Kč

Čtvrtek 7.9.2017

150g Filet z lososa

podávaný s mixem listových salátů a čočkou

155,-Kč

Pátek 8.9.2017

Jáhlové rizoto s krůtím masem a zeleninou

145,-Kč

Jáhly: mají vysokou výživovou hodnotu – obsahují minerální látky (draslík hořčík, fosfor, měď, železo, zinek), vlákninu a vitamíny