

**Monday** 16. December 2024

breakfast	Hráškovo-mátová pomazánka s žervé, cherry rajčata, bageta
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy
lunch	Žampionové kuličky s pórkovou omáčkou, bulgur
snack (afternoon)	Goji dezert
dinner	Tortilla s lilkem a koprovným tofu

Tuesday 17. December 2024

breakfast	Borůvková ovesná kaše s pudinkem
snack (morning)	Zeleninový mix s ředkvičkou, mungo fazolky a kešu
lunch	Klaso v kari omáčce s jasmínovou rýží
snack (afternoon)	Ricotta s olivami, salát, tortila chips
dinner	Kapustové karbanátky s dresinkem s mozzarellou, šťouchané brambory

Wednesday 18. December 2024

breakfast	Blaťácké zlato s bazalkovým dipem, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Zapečené těstoviny se zeleninou a cottage sýrem
snack (afternoon)	Pošírované hrušky s crême
dinner	Luštěniny v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem

Thursday 19. December 2024

breakfast	Pomazánka batátová, salát, žitné pečivo
snack (morning)	Malinové podmáslí
lunch	Omáčka z kořenové zeleniny s robi, špecle
snack (afternoon)	Rajčatová salsa s balkánem, tyčinky
dinner	Těstoviny se špenátem, goudou a mandlemi

Friday 20. December 2024

breakfast	Cizrnové brownies s oSTRUŽINAMI a ricottou
snack (morning)	Bazalkový dip se lněným semínkem, knuspi
lunch	Holandská omáčka s vejcem, zelenými fazolkami a pečenými brambory
snack (afternoon)	Houbový tatarák, barevná mrkev, fitchléb
dinner	Šmakoun s glazovanou červenou řepou, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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