

**pondělí** 18. listopadu 2024

snídaně	Pórkový koláč s olivami a rajčaty
svačina (dopolední)	Jahodové podmáslí
oběd	Tofu s cuketovníkem, dušené červené zelí
svačina (odpolední)	Žampionová polévka s krutony
večeře	Bulgur se špenátem a sýrem Halloumi

**úterý** 19. listopadu 2024

snídaně	Dýňová pomazánka, salát, chléb
svačina (dopolední)	Sýrová rolka se semínky, rohlíček
oběd	Rajčatová směs s batáty a bílými fazolemi, těstoviny
svačina (odpolední)	Dip z modrého sýra, kedlubna
večeře	Robi nudličky s houbovým ragú, rýže

**středa** 20. listopadu 2024

snídaně	Pomazánka libečková, žitný chléb
svačina (dopolední)	Dezert s ořechy a oříšky
oběd	Čína se zeleninou a seitanem, bulgur
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami a výhonky, barevná mrkev
večeře	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou

**čtvrtek** 21. listopadu 2024

snídaně	Tvarohová pomazánka s brusinkami, chléb
svačina (dopolední)	Bramborovo-vajíčková směs, knuspi
oběd	Kořeněný kuskus s kešu a brokolicí
svačina (odpolední)	Meruňky s tvarohovým krémem a lískovými ořechy
večeře	Holandský robi řízek s bramborovou kaší a okurkou

**pátek** 22. listopadu 2024

snídaně	Lívanečky s malinami a ricottou
svačina (dopolední)	Salsa z pečeného lilku, náš chléb
oběd	Klaso s fazolovými lusky, šťouchanými brambory, dip z karamelizované cibule
svačina (odpolední)	Tzatziki s tyčinkami
večeře	Plněné papriky s dušenými artyčoky a dýňovým semínkem

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)