

**Monday** 18. November 2024

breakfast	Pórkový koláč s olivami a rajčaty
snack (morning)	Jahodové podmáslí
lunch	Tofu s cuketovníkem, dušené červené zelí
snack (afternoon)	Žampionová polévka s krutony
dinner	Bulgur se špenátem a sýrem Halloumi

Tuesday 19. November 2024

breakfast	Dýňová pomazánka, salát, chléb
snack (morning)	Sýrová rolka se semínky, rohlíček
lunch	Rajčatová směs s batáty a bílými fazolemi, těstoviny
snack (afternoon)	Dip z modrého sýra, kedlubna
dinner	Robi nudličky s houbovým ragú, rýže

Wednesday 20. November 2024

breakfast	Pomazánka libečková, žitný chléb
snack (morning)	Dezert s ořechy a ořívky
lunch	Čína se zeleninou a seitanem, bulgur
snack (afternoon)	Dip s provensálskými bylinkami a výhonky, barevná mrkev
dinner	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou

Thursday 21. November 2024

breakfast	Tvarohová pomazánka s brusinkami, chléb
snack (morning)	Bramborovo-vajíčková směs, knuspi
lunch	Kořeněný kuskus s kešu a brokolicí
snack (afternoon)	Meruňky s tvarohovým krémem a lískovými ořechy
dinner	Holandský robi řízek s bramborovou kaší a okurkou

Friday 22. November 2024

breakfast	Lívanečky s malinami a ricottou
snack (morning)	Salsa z pečeného lilku, náš chléb
lunch	Klaso s fazolovými lusky, šťouchanými brambory, dip z karamelizované cibule
snack (afternoon)	Tzatziki s tyčinkami
dinner	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