

**pondělí** 20. ledna 2025

snídaně	Mátová pěna s červenou řepou, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage s římským kmínem a hráškovými výhonky, kedlubna
oběd	Čočkovo-zeleninová sekaná, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a rybízovým pyrém
večeře	Robi s vlaškými ořechy a žampiony, bulgur

úterý 21. ledna 2025

snídaně	Sendvič s polníčkovým pestem, barevná mrkev
svačina (dopolední)	Malinové podmáslí
oběd	Těstovinový salát s mini mozzarellou a semínky
svačina (odpolední)	Pomazánka s žervé, okurka, knuspi
večeře	Tofu s pórkem a nivou, batáty

středa 22. ledna 2025

snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, náš chléb
svačina (dopolední)	Salát s restovanou hlívou a sýrem, tyčinky
oběd	Klaso s dušenou mrkví, kuskus
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s chilli a mangem
večeře	Indická květáková rýže s Panýrem a kokosovým mlékem

čtvrtek 23. ledna 2025

snídaně	Palačinky s fíkovým džemem a strouhaným tvarohem
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Zapečené špalíčky s rajčaty a píními
svačina (odpolední)	Rolka se semínky a salátem, rohlíček
večeře	Těstoviny s ricottovo-cuketovým přelivem s fenylem

pátek 24. ledna 2025

snídaně	Pomazánka libečková, římský salát, bageta
svačina (dopolední)	Tvarohová ricotta s borůvkovým pyrém
oběd	Seitan se zeleninovou omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Pizza s pečenou dýní a kari kořením, cherry rajčata
večeře	Špenát s vejcem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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