

**pondělí** 21. října 2024

snídaně	Pomazánka s olivami, chléb
svačina (dopolední)	Cuketovo-papriková směs s dýňovými semínky
oběd	Rizoto s žampiony a parmazánem
svačina (odpolední)	Ředkvičkový mix s broskvemi, křehký rohlíček
večeře	Krémové brambory s marinovaným seitanem

úterý 22. října 2024

snídaně	Sendvič s hermelínem, rajčata
svačina (dopolední)	Polévka z pečeného pastináku
oběd	Fleky s kapustou a tempehem
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Bulgur s dýní, madelandem a kešu

středa 23. října 2024

snídaně	Zapečená ricotta s ostružinovo-mátovou omáčkou
svačina (dopolední)	Cottage s bylinkami, zelenina, tyčinky
oběd	Řepné karbanátky s mátovým dresinkem, brambory
svačina (odpolední)	Tortilla se špenátovou směsí a houbami
večeře	Indická květáková rýže s Halloumi a kokosovým mlékem

čtvrtek 24. října 2024

snídaně	Pečivo se sýrovou pomazánkou, salát
svačina (dopolední)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem
oběd	Robi s červeným zelím a bramborovými špalíčky
svačina (odpolední)	Pošírované hrušky s crême
večeře	Cuketová směs s nivou a piniovými oříšky, kuskus

pátek 25. října 2024

snídaně	Míchaná tofička s konopným semínkem, okurka, náš chléb
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Mrkev s hráškem na smetaně, vejce, špalda
svačina (odpolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večeře	Těstoviny s jemným rajčatovým přelivem a čedarem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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