

**pondělí** 22. července 2024

snídaně	Kakaový perník s medovým krémem a růžovou čokoládou
svačina (dopolední)	Krémová cibulačka s goudou
oběd	Cizrnové karbanátky s klasem, šťouchané brambory a tahini dresink
svačina (odpolední)	Houbový tatarák, zelenina, fitchléb
večeře	Špaldová směs s restovanými paprikami, červenou čekankou a kozím sýrem

úterý 23. července 2024

snídaně	Sendvič s hermelínem, kedlubny
svačina (dopolední)	Žervé s celerovými hranolky
oběd	Bulgur se špenátem a sýrem Halloumi
svačina (odpolední)	Borůvky s ricottovým krémem a sušeným ovocem
večeře	Variace listových salátů s baby karotkou, sušenými rajčaty a šmakounem

středa 24. července 2024

snídaně	Náš žitný chléb s pórkovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Jahodovo-hrušková přesnídávka
oběd	Tofu s vlaškými ořechy a žampiony, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Tzatziki s kukuřičníkem
večeře	Květák na mozeček s pečenými bramborami

čtvrtek 25. července 2024

snídaně	Vanilková jáhlová kaše s malinami a mandlemi
svačina (dopolední)	Cottage se slunečnicovým semínkem, barevná paprika
oběd	Naše lasagne s lilkem a rajčaty
svačina (odpolední)	Zeleninová miska s piniovými ořechy, římský salát
večeře	Tempeh s medem a sezamem, zlatá rýže

pátek 26. července 2024

snídaně	Chléb s bazalkovou pomazánkou, ředkev
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s čerstvým sýrem, křehké pečivo
oběd	Omáčka z kořenové zeleniny s robi, špecle
svačina (odpolední)	Kokosový dezert s mangem
večeře	Kořeněný kuskus s kešu a brokolicí

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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