

**pondělí** 25. listopadu 2024

snídaně	Banánový chlebíček se sladkým žervé krémem
svačina (dopolední)	Pórková polévka s ricottou a semínky
oběd	Tofu burger s batáty a avokádovou omáčkou, pečivo
svačina (odpolední)	Smetanovo-tvarohový dip s provensálským kořením, rohlíček, barevná mrkev
večeře	Kuskusová směs s restovanými paprikami, červenou čekankou a kozím sýrem

úterý 26. listopadu 2024

snídaně	Cottage s ementálem, pečivo, salát
svačina (dopolední)	Ricotta s oSTRUŽINAMI a marakujovým pyré
oběd	Těstoviny s brokolicovou omáčkou a parmazánem
svačina (odpolední)	Cuketová směs s balkánským sýrem a hráškem
večeře	Rýže se šmakounem a houbami

středa 27. listopadu 2024

snídaně	Míchaná vajíčka s jarní cibulkou, cherry rajčata, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Salát Coleslaw, kukuřičník
oběd	Tempeh s pikantní dýní, bulgur
svačina (odpolední)	Jahodový jogurt s dobrou vlákninou
večeře	Špenát s vejcem, brambory

čtvrtek 28. listopadu 2024

snídaně	Krupicová kaše s malinami a čokoládou
svačina (dopolední)	Balkánský dip s kapií, knuspi
oběd	Rizoto s červenou řepou a Heroldem
svačina (odpolední)	Sýrová pizza
večeře	Seitan se zeleninovou omáčkou, špecle

pátek 29. listopadu 2024

snídaně	Chléb šestizrnný s kukuřičnou pomazánkou, papriky
svačina (dopolední)	Salát s restovanou hlívou a sýrem, tyčinky
oběd	Robi plátek s hermelínem a brusinkami, pečené brambory
svačina (odpolední)	Pečené švestky s medovým tvarohem
večeře	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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