

**pondělí** 27. ledna 2025

snídaně	Celerovo-mrkvová pomazánka s hráškovými výhonky, bageta
svačina (dopolední)	Cottage s uzeným sýrem, tyčinky
oběd	Klaso s fazolovými lusky, šťouchanými brambory, dip z karamelizované šalotky
svačina (odpolední)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
večeře	Žampionová omáčka s mascarpone, bulgur

úterý 28. ledna 2025

snídaně	Chléb s bazalkovou florou a madelandem, salát
svačina (dopolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
oběd	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
svačina (odpolední)	Studená polévka z pečených paprik, vejce
večeře	Krémové brambory na česneku se seitanem

středa 29. ledna 2025

snídaně	Zapečená ricotta s ostružinovou omáčkou
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, kedlubna
oběd	Kokosové rizoto s hráškem a cuketou
svačina (odpolední)	Houbové placičky s rozmarýnovým dresinkem
večeře	Tempeh na celeru, kuskus

čtvrtek 30. ledna 2025

snídaně	Bylinková pomazánka s goudou, ředkev, náš chléb
svačina (dopolední)	Salát z červené řepy a medovo-zázvorovým dresinkem
oběd	Tofu s květákovou směsí s kukuřicí, špalda
svačina (odpolední)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a mandlemi
večeře	Lasagne s lilkem a rajčaty

pátek 31. ledna 2025

snídaně	Banánové muffiny s borůvkový krémem
svačina (dopolední)	Dip s kapií a balkánským sýrem, polníček, knuspi
oběd	Tortilla se šmakounem na řecký způsob
svačina (odpolední)	Zeleninový mix s mini mozzarellou, chléb vitamínek
večeře	Rýže s dýní, sýrem a kešu

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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