

**Monday** 27. January 2025

breakfast	Celerovo-mrkvová pomazánka s hráškovými výhonky, bageta
snack (morning)	Cottage s uzeným sýrem, tyčinky
lunch	Klaso s fazolovými lusky, šťouchanými brambory, dip z karamelizované šalotky
snack (afternoon)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
dinner	Žampionová omáčka s mascarpone, bulgur

Tuesday 28. January 2025

breakfast	Chléb s bazalkovou florou a madelandem, salát
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
snack (afternoon)	Studená polévka z pečených paprik, vejce
dinner	Krémové brambory na česneku se seitanem

Wednesday 29. January 2025

breakfast	Zapečená ricotta s ostružinovou omáčkou
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Kokosové rizoto s hráškem a cuketou
snack (afternoon)	Houbové placičky s rozmarýnovým dresinkem
dinner	Tempeh na celeru, kuskus

Thursday 30. January 2025

breakfast	Bylinková pomazánka s goudou, ředkev, náš chléb
snack (morning)	Salát z červené řepy a medovo-zázvorovým dresinkem
lunch	Tofu s květákovou směsí s kukuřicí, špalda
snack (afternoon)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a mandlemi
dinner	Lasagne s lilkem a rajčaty

Friday 31. January 2025

breakfast	Banánové muffiny s borůvkový krémem
snack (morning)	Dip s kapií a balkánským sýrem, polníček, knuspi
lunch	Tortilla se šmakounem na řecký způsob
snack (afternoon)	Zeleninový mix s mini mozzarellou, chléb vitamínek
dinner	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