

**pondělí** 28. října 2024**úterý** 29. října 2024

snídaně	Dýňová pomazánka, salát, bageta
svačina (dopolední)	Citronový dezert s lesním ovocem a lískovými ořechy
oběd	Seitan s mascarponovo-cuketovou omáčkou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Slaný závin s hermelínem, ředkev
večeře	Houbové placičky s rajčatovou omáčkou, těstoviny

středa 30. října 2024

snídaně	Čokoládová ovesná kaše s jahodami
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s parmazánem a piniovými oříšky
oběd	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
svačina (odpolední)	Polentové hranolky s kukuřicí a bylinkovým dipem
večeře	Tortilla se zeleninou, robi a jogurtovým dresinkem

čtvrtek 31. října 2024

snídaně	Bylinková pomazánka s goudou, černé cherry rajčata, náš chléb
svačina (dopolední)	Salát s ananasem, fenyklem a čerstvým sýrem
oběd	Quinoa s olivami, salsou ze sušených rajčat a halloumi
svačina (odpolední)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
večeře	Šmakoun s cibulovým přelivem, štouchané brambory

pátek 1. listopadu 2024

snídaně	Mozzarella s malinami a kešu, náš chléb
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, knuspi
oběd	Zapečené těstoviny se smetanovým pórkem a sýrem
svačina (odpolední)	Tvaroh na slano se zeleninovými hranolkami
večeře	Květákové kari s hráškem, rýže s adzuki

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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