

**pondělí** 29. července 2024

snídaně	Mrkvová pomazánka s lučinou, rajčata, fitchléb
svačina (dopolední)	Knuspi s uzeným sýrem, ředkvičkový salát
oběd	Wrap s kukusem, cizrnou a špenátem
svačina (odpolední)	Dezert se švestkami a vlašskými ořechy
večeře	Zapečený šmakounový plátek s goudou, brambory s bylinkovým dresinkem

úterý 30. července 2024

snídaně	Pomazánka s olivami, chléb
svačina (dopolední)	Jahodové podmáslí
oběd	Klaso s hořčično-medovou omáčkou a brokolicí, bulgur
svačina (odpolední)	Sýrová pizza
večeře	Listové saláty s kešu ořechy a marinovaným panýrem BM

středa 31. července 2024

snídaně	Lívanečky s fíkovým džemem a strouhaným tvarohem
svačina (dopolední)	Křehký rohlíček s křenovou pěnou, little gem
oběd	Seitan v kari omáčce s jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Smetanové avokádo, tyčinky
večeře	Naše těstoviny s ricottovo-cuketovým přelivem s fenyklem

čtvrtek 1. srpna 2024

snídaně	Míchaná vajíčka masala, naše bageta
svačina (dopolední)	Salsa z pečeného lilku, zeleninové hranolky
oběd	Smetanový pórek s bramborami
svačina (odpolední)	Obilné polštářky s kokosovou náplní a borůvkovým jogurtem
večeře	Robi nudličky s dušenou mrkví, špalda

pátek 2. srpna 2024

snídaně	Sendvič s čerstvým sýrem a karamelizovanou cibulí, tuřín
svačina (dopolední)	Dezert stracciatella s rybízem
oběd	Husté Pho s tofu
svačina (odpolední)	Chřestová směs, kukuřičník
večeře	Kuskusový salát se sladkokyselou zálivkou a fetou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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