



pondělí 20. listopadu 2017

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Pečivo s avokádovou pěnou |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt se švestkovým šmakounem |
| oběd | Sójový burger s čedarem a salsou Taco, bulka |
| svačina (odpolední) | Kukuřičník s čerstvým sýrem |
| večeře | Bílé fazole s vejcem |

úterý 21. listopadu 2017

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Pomazánka z uzeného tofu, pečivo |
| svačina (dopolední) | Mangové lassi |
| oběd | Smetanový pórek s brambory, mrkvový salát s mandarinkou |
| svačina (odpolední) | Gouda sýr s eidamem, amarantové knuspi |
| večeře | Marocké zeleninové tajine s bulgurem |

středa 22. listopadu 2017

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Zapečený toust |
| svačina (dopolední) | Dip z nivy, tyčinky |
| oběd | Robi soté s hráškem, rýže |
| svačina (odpolední) | Tvarožník s ovesno-kokosovou krustou |
| večeře | Salát z quinoy se sušenými rajčaty a mozzarellou |

čtvrtek 23. listopadu 2017

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Migas - míchaná vejce s tortillou |
| svačina (dopolední) | Pomazánka s hruškami a medem, kaštanový plátek |
| oběd | Květákové placky s konopnými semínky, červená kaše |
| svačina (odpolední) | Cottage sýr s chilli vločkami, fitchléb |
| večeře | Čerstvé penne se špenátem a ricottou |

pátek 24. listopadu 2017

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Vanilková ovesná kaše s višňovým pyré |
| svačina (dopolední) | Bylinkový tvaroh s toustíky, cherry |
| oběd | Ratatouille s balkánským sýrem, kešu a pečenými brambory |
| svačina (odpolední) | Houbovo-seitanový závin |
| večeře | Zelný nákyp se sójovými boby |

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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