

**BEZ MASA****Monday** 1. September 2025

breakfast	Sendvič s hermelínem, paprika
snack (morning)	Žervé celerovými hranolkami, tyčinky
lunch	Kroupoto s kapustou, uzeným eidamem
snack (afternoon)	Vanilkový krém s pečenými meruňkami
dinner	Pečený marinovaný seitan v hořčici, koprová omáčka, brambory

Tuesday 2. September 2025

breakfast	Bageta se sýrovou pomazánkou, kedlubna
snack (morning)	Salát Waldorf
lunch	Vegetariánské soté s tempehem, kuskus
snack (afternoon)	Obilné polštářky s kokosovou náplní a jahodovým jogurtem
dinner	Plněné papriky s mozzarellou a rajčatovým přelivem

Wednesday 3. September 2025

breakfast	Pomazánka z červené řepy, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Náš kakaový termix s goji
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Cottage s ředkvičkou a hráškovými výhonky, rohlíček
dinner	Robi nudličky s houbovým ragú, bulgur

Thursday 4. September 2025

breakfast	Cuketová smaženice, cherry rajčata, náš chléb
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem
lunch	Mangové kari s klasem, koriandrem a jasmínovou rýží
snack (afternoon)	Balkánský dip s kapií, polníček, trojhránky
dinner	Těstoviny se špenátem a panýrem

Friday 5. September 2025

breakfast	Banánový chlebiček se sladkým žervé krémem
snack (morning)	Knuspi s pažitkovým dipem, salát
lunch	Hrachová směs s lilkem a fetou, pečené brambory
snack (afternoon)	Žampionová polévka s parmazánem
dinner	Šmakoun s omáčkou z lučiny, barevná quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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