

**BEZ MASA****pondělí 16. června 2025**

snídaně	Pomazánka bramborová, polníček, bageta
svačina (dopolední)	Citronový dezert s jahodami a konopnými semínky
oběd	Tofu burger s batáty a avokádovou omáčkou, pečivo
svačina (odpolední)	Rukola s carpacciem z červené řepy a mini mozzarelou
večeře	Zapečený kuskus s rajčaty, pórkem a červenou čočkou

úterý 17. června 2025

snídaně	Jablečno-skořicový dezert, bílý jogurt
svačina (dopolední)	Smetanovo-tvarohový dip s bazalkou, kedlubna
oběd	Zapečené žampiony uzeným sýrem, bramborovo-cuketové pyré
svačina (odpolední)	Blatácké zlato s borůvkami, trojhránky
večeře	Seitan s květákovou směsí, špalda

středa 18. června 2025

snídaně	Omeleta se sýrem, čekanka, chléb
svačina (dopolední)	Banánovo-švestkový dezert
oběd	Bulgurový salát se zeleninou, olivami a parmazánem
svačina (odpolední)	Dip s pečeným česnekem, tyčinky, okurky
večeře	Mrkvový muffin s ricottou, polenta, kompot

čtvrtek 19. června 2025

snídaně	Žitný chléb s ananasovou pomazánkou, barevná paprika
svačina (dopolední)	Tvarohový krém s broskvemi
oběd	Bramborové špalíčky s pečeným lilkem, cuketou a rukolovým pestem
svačina (odpolední)	Sýrové rolky, salát s ořechy
večeře	Těstoviny s houbami a sýrem

pátek 20. června 2025

snídaně	Pohanková kaše s meruňkami a čokoládou
svačina (dopolední)	Krémová pórková polévka s čedarem
oběd	Šmakounový plátek se sýrem s mango chilli omáčkou, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Fazolový dip, salát, rohlíček
večeře	Řepné karbanátky s mátovým dresinkem, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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