

**BEZ MASA****Monday 16. June 2025**

breakfast	Pomazánka bramborová, polníček, bageta
snack (morning)	Citronový dezert s jahodami a konopnými semínky
lunch	Tofu burger s batáty a avokádovou omáčkou, pečivo
snack (afternoon)	Rukola s carpacciem z červené řepy a mini mozzarellou
dinner	Zapečený kuskus s rajčaty, pórkem a červenou čočkou

Tuesday 17. June 2025

breakfast	Jablečno-skořicový dezert, bílý jogurt
snack (morning)	Smetanovo-tvarohový dip s bazalkou, kedlubna
lunch	Zapečené žampiony uzeným sýrem, bramborovo-cuketové pyré
snack (afternoon)	Blaťácké zlato s borůvkami, trojhránky
dinner	Seitan s květákovou směsí, špalda

Wednesday 18. June 2025

breakfast	Omeleta se sýrem, čekanka, chléb
snack (morning)	Banánovo-švestkový dezert
lunch	Bulgurový salát se zeleninou, olivami a parmazánem
snack (afternoon)	Dip s pečeným česnekem, tyčinky, okurky
dinner	Mrkvový muffin s ricottou, polenta, kompot

Thursday 19. June 2025

breakfast	Žitný chléb s ananasovou pomazánkou, barevná paprika
snack (morning)	Tvarohový krém s broskvemi
lunch	Bramborové špalíčky s pečeným lilkem, cuketou a rukolovým pestem
snack (afternoon)	Sýrové rolky, salát s ořechy
dinner	Těstoviny s houbami a sýrem

Friday 20. June 2025

breakfast	Pohanková kaše s meruňkami a čokoládou
snack (morning)	Krémová pórková polévka s čedarem
lunch	Šmakounový plátek se sýrem s mango chilli omáčkou, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Fazolový dip, salát, rohlíček
dinner	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