

**BEZ MASA****pondělí 20. října 2025**

snídaně	Palačinky s malinovým rozvarem a chia
svačina (dopolední)	Dýňová polévka se semínky
oběd	Zeleninový mix se sýrovou variací, kešu, francouzský dresink, pečivo
svačina (odpolední)	Rajčatová terina, tyčinky
večeře	Falafel s bramborovým salátem s ředkvičkami

úterý 21. října 2025

snídaně	Houbová omeleta s bylinkami, pečivo
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a kapary
oběd	Baba Ganoush se sójovými výpečky, rýže
svačina (odpolední)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
večeře	Špagety se špenátem a ořechovým pestem

středa 22. října 2025

snídaně	Croissant s borůvkovým krémem a arašídý
svačina (dopolední)	Cottage s restovanou zeleninou, salát
oběd	Uzený tempeh s červeným zelím a bramborovými špalíčky
svačina (odpolední)	Křenová pěna, okurky, fitchléb
večeře	Bulgur s dýní, sýrem a semínky

čtvrtek 23. října 2025

snídaně	Slaný koláč s fazolovými lusky a paprikou
svačina (dopolední)	Mangový jogurt
oběd	Žampiony v tempuře s batáty a celerovým salátem
svačina (odpolední)	Salsa z pečeného lilku, trojhránky
večeře	Tofu se sweet chilli omáčkou, rýže

pátek 24. října 2025

snídaně	Hráškové žervé, kedlubna, žitný chléb
svačina (dopolední)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem, knuspi
oběd	Robi plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Pošírované hrušky s crême
večeře	Tortilla s rukolou, vejcem, červenou řepou a kozím sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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