

pondělí 14. září 2020

snídaně	Smažený chléb v těstíčku, ředkvičky
svačina (dopolední)	Koprový dip, křehký plátek
oběd	Veganská paella
svačina (odpolední)	Meloun s oříšky
večeře	Robi s cuketovníkem, dušená červená řepa

úterý 15. září 2020

snídaně	Zeleninový muffin, bazalkový krém, kornbageta
svačina (dopolední)	Alternativa jogurtu s višněmi a makadamovými oříšky
oběd	Seitanový guláš s bramboráčky
svačina (odpolední)	Salát s tofu, olivami a malinovým dresingem
večeře	Špenátový bulgur se sójovými boby

středa 16. září 2020

snídaně	Ovesná kaše s arašídovým máslem a borůvkami
svačina (dopolední)	Variace kešu sýrů s karamelizovanou cibulí a salátem
oběd	Falafel s ochuceným kuskusem a pomerančovým dresinkem
svačina (odpolední)	Pomazánka z kapie ala budapeštská, tyčinky
večeře	Čočkový salát s tempehem a brusinkami

čtvrtek 17. září 2020

snídaně	Olivové paté, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Opékané žampiony, křehký rohlíček
oběd	Listová kapsa se zelím a sojovým párkem, okurkový salát
svačina (odpolední)	Dezert na způsob tiramisu
večeře	Květákové placičky s bramborovo-řepovou kaší

pátek 18. září 2020

snídaně	Hruškové muffiny, jogurt s čekankovým sirupem a ananas
svačina (dopolední)	Česnekovo-papriková směs se sezamem
oběd	Tortilla s čenými fazolemi a quinoou, avokádový dip
svačina (odpolední)	Salát Coleslaw, knuspi
večeře	Veganské nudličky v rajčatové omáčce, jasmínová rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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