

**Monday** 2. December 2024

breakfast	Pikantní míchaná vajíčka, ředkvičky, bageta
snack (morning)	Ovocný kefír
lunch	Špenátový bulgur se sójovými boby
snack (afternoon)	Houbový krém s hráškovými výhonky, kukuřičník
dinner	Pečené brambory s červenou řepou a žervé s pažitkou

**Tuesday** 3. December 2024

breakfast	Sýrový mix s bazalkovou florou, okurka, pečivo
snack (morning)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
lunch	Tempeh s mangovým čatní a rakytníkem, rýže
snack (afternoon)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
dinner	Těstoviny s čočkovým ragú

**Wednesday** 4. December 2024

breakfast	Krupicová kaše s hruškami a skořicí
snack (morning)	Sýrové rolky, salát s granátovým jablkem
lunch	Sójové kostky na arašídovém másle s paprikami, brambory
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, křehký rohlíček
dinner	Dýňové rizoto s houbami a parmazánem

**Thursday** 5. December 2024

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, ředkev, náš chléb
snack (morning)	Náš kakaový termix s goji
lunch	Špalíčky s vejcem, koprovou omáčkou a zelenými fazolkami
snack (afternoon)	Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a mátovým dresinkem
dinner	Tortilla s lilkem, karotkou a minimozzarellou

**Friday** 6. December 2024

breakfast	Pomazánka s mandlemi, chléb
snack (morning)	Salát s kukuřicí a goudou
lunch	Penne s pomodoro salsou, kapary a parmazánem
snack (afternoon)	Obilné polštářky s kokosovou náplní a malinovým jogurtem
dinner	Tofu s květákovou směsí s hráškem, špalda

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)