

**Monday** 3. February 2025

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem, cherry rajčata
snack (morning)	Pomazánka z červené řepy, salát, kukuřičník
lunch	Těstoviny se zeleninou, balkánem a makadamy
snack (afternoon)	Dezert s javorovým sirupem a oSTRUŽINAMI
dinner	Robi nudličky s mangovým čatní a rakytníkem, rýže

Tuesday 4. February 2025

breakfast	Kakaový perník s medovým krémem
snack (morning)	Dip s provensálskými bylinkami, paprika
lunch	Květákové kari s hráškem, kuskus
snack (afternoon)	Pikantní pražené oříšky s cizrnou
dinner	Quinoa s dýní, mini mozzarelou a pistáciemi

Wednesday 5. February 2025

breakfast	Ořechová pomazánka s lučinou, ředkev, chléb vitamínek
snack (morning)	Tvarohový dezert s malinovým přelivem
lunch	Rizoto s žampiony a parmazánem
snack (afternoon)	Salát Coleslaw, knuspi
dinner	Pečený marinovaný seitan v hořčici, koprová omáčka, brambory

Thursday 6. February 2025

breakfast	Borůvková ovesná kaše s pudinkem
snack (morning)	Cottage s bylinkami, zelenina, tyčinky
lunch	Sójové nudličky na pivu se zelím, špalíčky
snack (afternoon)	Sýrové rolky, salát s granátovým jablkem
dinner	Čočka beluga se zeleninou a tarhoňou

Friday 7. February 2025

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, bageta
snack (morning)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
lunch	Brokolicové placičky s dipem z fety, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Jahodová přesnídávka s hořkou čokoládou
dinner	Tofu s omáčkou z lučiny, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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