

**Monday** 9. December 2024

breakfast	Pomazánka bylinková, chléb, mrkev
snack (morning)	Špenátová polévka se sýrem
lunch	Tempeh s medem a sezamem, kuskus
snack (afternoon)	Ricottový krém a oSTRUŽINAMI
dinner	Zapečené brambory se zeleninou

**Tuesday** 10. December 2024

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, ředkev, bageta
snack (morning)	Dezert s pečenými švestkami
lunch	Salát s opečeným sýrem Halloumi a krutony, bazalková zálivka
snack (afternoon)	Cottage s baby karotkou
dinner	Quinoa s červenou řepou a tofu

**Wednesday** 11. December 2024

breakfast	Ořechová pomazánka s lučinou, chléb vitamínek
snack (morning)	Barevná cuketa s dipem, rohlíček
lunch	Sójové kuličky s karotkovým krémem, rýže
snack (afternoon)	Banánový tvaroh s mandlovými lupínky a srdíčky
dinner	Těstoviny s houbami a sýrem

**Thursday** 12. December 2024

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem, cherry rajčata
snack (morning)	Bílý jogurt s meruňkovým šmakounem
lunch	Špenát s vejcem a bramborovým knedlíkem
snack (afternoon)	Tyčinky s libečkovo-paprikovým žervé, okurky
dinner	Robi nudličky s pažitkovou omáčkou, bulgur

**Friday** 13. December 2024

breakfast	Lívance s čokoládovým krémem a malinami
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s čerstvým sýrem, salát, křehké pečivo
lunch	Tofu v parmazánové omáčce, barevné těstoviny
snack (afternoon)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
dinner	Hráškové pyré se sušenými rajčaty a balkánem, zlatá rýže

**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)