

**Monday** 13. January 2025

breakfast	Cottage s ementálem, barevná mrkev, pečivo
snack (morning)	Jogurt s jahodovým pyré a cereáliemi
lunch	Chilli sin carne, rýže
snack (afternoon)	Dip z modrého sýra, salát, křehký plátek
dinner	Kořeněný kuskus s kešu a brokolicí

Tuesday 14. January 2025

breakfast	Vaječný muffin s cuketou, bageta
snack (morning)	Dezert s oSTRUŽINAMI a oříšky
lunch	Pečené brambory s červenou řepou a žervé s pažitkou
snack (afternoon)	Houbový tatarák, ředkev, fitchléb
dinner	Restovaná quinoa s cizrnou a mátou na meruňkách

Wednesday 15. January 2025

breakfast	Kakaová ovesná kaše s banánem a pistáciemi
snack (morning)	Žitné tyčinky s křenovou pěnou, dubáček
lunch	Bulgurový tabbouleh s vejcem a lískovými oříšky
snack (afternoon)	Salát s ananasem, fenyklem a čerstvým sýrem
dinner	Seitan s bylinkovou omáčkou, těstoviny

Thursday 16. January 2025

breakfast	Avokádová pomazánka s lučinou, chléb vitamínek
snack (morning)	Rajská polévka se semínky
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s mangem a lupínky mandlí
dinner	Lilkové ragú s tempehem, rýže

Friday 17. January 2025

breakfast	Pomazánka s olivami, polníček, žitný chléb
snack (morning)	Cuketová směs s balkánem a hráškem
lunch	Barevné těstoviny se sýrovou omáčkou a šmakounem
snack (afternoon)	Šlíšky plněné mákem s tvarohem
dinner	Mini karbanátky s bramborovou kaší, okurkový salát

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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