

**Monday** 17. February 2025

breakfast	Frittata se zeleninou, papriky, chléb
snack (morning)	Tyčinky s kukuřičnou pomazánkou, okurky
lunch	Šmakoun s žampionovou omáčkou, bulgur
snack (afternoon)	Jogurt s rybízem a cereáliemi
dinner	Kapustové karbanátky s dresinkem s mozzarellou, šťouchané brambory

**Tuesday** 18. February 2025

breakfast	Ciabatta se sýrovou pomazánkou, kedlubna
snack (morning)	Mrkvový salát s jablkem, kaštanový plátek
lunch	Seitan v kokosové omáčce, zlatá rýže
snack (afternoon)	Tvaroh s jahodami a datlovým sirupem
dinner	Špenátový kuskus se sójovými boby

**Wednesday** 19. February 2025

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, barevná mrkev, žitný chléb
snack (morning)	Houbový krém s hráškovými výhonky, ředkev
lunch	Lehký bramborový salát se zeleninou a modrým sýrem
snack (afternoon)	Broskvový dezert
dinner	Celozrnná tortilla se zeleninou a robí kousky

**Thursday** 20. February 2025

breakfast	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
snack (morning)	Pórková polévka s ricottou a semínky
lunch	Omáčka z kořenové zeleniny se sójovými nudličkami, špecle
snack (afternoon)	Zeleninové placky s mátovým dresinkem
dinner	Těstoviny s jemným rajčatovým přelivem a čedarem

**Friday** 21. February 2025

breakfast	Ricottovo-bryndzová pomazánka s polníčkem, bageta
snack (morning)	Citronový tvarohový krém s goji
lunch	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
snack (afternoon)	Rajčatová salsa s balkánem, rohlíček
dinner	Nasi goreng rýže s uzeným tofu

**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)