

**Monday** 2. December 2024

breakfast	Rukolové pomazánkové máslo se šunkou, pečivo
snack (morning)	Kukuřice s goudou a římským salátem
lunch	Hovězí maso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, rýže s baby karotkou
snack (afternoon)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
dinner	Červená čočka s opečeným šmakonem

Tuesday 3. December 2024

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, mrkev, chléb
snack (morning)	Jogurt s mátou a mangovým pyré
lunch	Kuřecí nugetky s dipem, brambory s restovanou zeleninou
snack (afternoon)	Sýrová rolka se semínky, rohlíček
dinner	Španělský ptáček naruby, divoká rýže

Wednesday 4. December 2024

breakfast	Kornbageta se zapečeným sýrem, ledový salát
snack (morning)	Tatarák z červené řepy, tyčinky
lunch	Krůtí maso na paprice, quinoa
snack (afternoon)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
dinner	Treska s bazalkou, bramborové pyré s hráškem

Thursday 5. December 2024

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, ředkev, náš chléb
snack (morning)	Borůvkový tvaroh s para ořechy
lunch	Zapečené palačinky s dýní a šunkou
snack (afternoon)	Cottage s římským kmínem, knuspi
dinner	Kuřecí kousky s houbovým ragú, kuskus

Friday 6. December 2024

breakfast	Malinový jogurt s naší granolou
snack (morning)	Špenátová polévka s krutony a semínky
lunch	Tuňákové kuličky v rajčatové omáčce, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Salát s mozzarellou a kapary
dinner	Dušené masové kousky s mrkví, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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