

**Monday** 3. February 2025

breakfast	Pomazánka z červené řepy, polníček, pečivo
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Kuřecí palička s pečenou zeleninou a batáty
snack (afternoon)	Ovocné pyré s lískovými ořechy
dinner	Těstovinový salát s krevetami a koprem

Tuesday 4. February 2025

breakfast	Muffin s bazalkovým pestem, barevná mrkev
snack (morning)	Žervé se šunkou, knuspi
lunch	Krůtí maso s arašídovým sambalem a brokolicí, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Dezert se sušeným ovocem a cereáliemi
dinner	Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulkou a hořčično-medovou zálivkou, bageta

Wednesday 5. February 2025

breakfast	Quinoa s mangem, ananasem a para ořechy
snack (morning)	Tvaroh na slano, zeleninové hranolky
lunch	Treska se sezamovými semínky, bramborovo-hráškové pyré
snack (afternoon)	Křehké pečivo se sýry, salát s granátovým jablkem
dinner	Hovězí na pivu a kořenové zelenině, bulgur

Thursday 6. February 2025

breakfast	Míchaná vajíčka s avokádem a sušenými rajčaty, bageta
snack (morning)	Tvaroháček s pudinkem, oSTRUŽINAMI a čokoládou
lunch	Husté Pho s tofu
snack (afternoon)	Papriková lučina, ředkev, trojhránky
dinner	Zapečené brambory se špenátem a krůtím masem

Friday 7. February 2025

breakfast	Chléb vitamínek s pažitkovou pomazánkou
snack (morning)	Jahodový jogurt s mandlemi
lunch	Cizrna s mletým masem, pita chléb
snack (afternoon)	Salát s olivami, opečeným sýrem a dresinkem
dinner	Kuřecí roláda plněná goudou a dýní, 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