

**Monday** 9. December 2024

breakfast	Míchaná vejce se šunkou, okurka, pečivo
snack (morning)	Žitné tyčinky s křenovou pěnou, dubáček
lunch	Kuřecí maso s batátovo-celerovým pyré
snack (afternoon)	Jogurt s javorovým sirupem, cereáliemi a sušeným ovocem
dinner	Cizrnová směs s cuketou a hovězími kousky

**Tuesday** 10. December 2024

breakfast	Jablečno-skořicový dezert, bílý jogurt
snack (morning)	Rajská polévka s dýňovými semínky a krutony
lunch	Losos na způsob Teriyaki, kuskus, ředkvičkový salát
snack (afternoon)	Pomazánka s kukuřicí, knuspi
dinner	Drůbeží roláda se sýrem a brokolicí, barevná rýže

**Wednesday** 11. December 2024

breakfast	Dýňová pomazánka, salát, chléb
snack (morning)	Listové saláty se šmakounem a dresinkem
lunch	Houbové těstoviny s mletým hovězím masem
snack (afternoon)	Švestkové-čoko smoothie
dinner	Zeleninová směs s balkánem a kešu, vařené brambory

**Thursday** 12. December 2024

breakfast	Cottage s ementálem, salát, náš chléb
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Krůtí kostky s omáčkou z lučiny, bulgur se zeleninou
snack (afternoon)	Krém s ricottou, malinami a makadamovými ořechy
dinner	Tortilla s krevetami a zelenými fazolkami

**Friday** 13. December 2024

breakfast	Pomazánka budapeštská, římský salát, pečivo
snack (morning)	Termix s příchutí vanilky a kešu
lunch	Quinoa kuličky se špenátem a dresinkem, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Parmská šunka se strouhaným sýrem a hráškovými výhonky, rohlíček
dinner	Řepové rizoto s kuřecím masem a parmazánem

**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)