

**Monday** 13. January 2025

breakfast	Bageta se sýrovou pomazánkou, okurka
snack (morning)	Citronový dezert s lesním ovocem a para ořechy
lunch	Červená čočka s opečeným panýrem
snack (afternoon)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
dinner	Kuřecí kostky s lilkem a cuketou, rýže

Tuesday 14. January 2025

breakfast	Hrášková pomazánka s vaječným muffinem, chléb
snack (morning)	Smoothie z mrkve, jahod a pomeranče
lunch	Krůtí maso s bramborami a bylinkovým přelivem
snack (afternoon)	Cottage s římským kmínem, salát dubáček, rohlíček
dinner	Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem

Wednesday 15. January 2025

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Listové saláty s tofu a granátovým jablkem
lunch	Tortilla s mletým masem, kukuřicí a kari dresinkem
snack (afternoon)	Mátová pěna, kedlubna, knuspi
dinner	Drůbeží nudličky s brokolicí, kuskus

Thursday 16. January 2025

breakfast	Rukolové máslo, šunka, ředkvičky, chléb vitamínek
snack (morning)	Eidam s vejcem, bylinkový dip, barevná paprika
lunch	Okoun s janovským pestem, batátové hranolky
snack (afternoon)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
dinner	Bulgur s červenou řepou a kozím sýrem

Friday 17. January 2025

breakfast	Špenátový quiche, barevná mrkev
snack (morning)	Žervé s celerovými hranolkami
lunch	Kuřecí maso s pečeným květákem, rýže
snack (afternoon)	Banánový pudink z chia semínek
dinner	Jelení guláš na víně, bramborová kaše

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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