

**Monday** 14. October 2024

breakfast	Pomazánka s mandlemi, chléb
snack (morning)	Hruškové smoothie
lunch	Hovězí na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Mrkvové muffiny s uzeným sýrem, salát
dinner	Salát s krůtím masem, oříšky a švestkovým dresinkem

Tuesday 15. October 2024

breakfast	Cottage s ementálem, pečivo, salát
snack (morning)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Černá rýže s krevetami a cuketou
snack (afternoon)	Šunková rolka, barevná mrkev, bagetka
dinner	Kuřecí nudličky s žampiony a špenátem, celozrnné těstoviny

Wednesday 16. October 2024

breakfast	Zapečené palačinky s tvarohovým krémem a oSTRUŽINAMI
snack (morning)	Šunková pěna, ledový salát, kukuřičník
lunch	Cizrnová kaše s vaječným muffinem
snack (afternoon)	Salát s mozzarellou a kapary
dinner	Hovězí kousky s červenou řepou a koprem, bulgur

Thursday 17. October 2024

breakfast	Sendvič s bazalkovou pomazánkou a hovězí šunkou
snack (morning)	Dip z pečené dýně s harissou, žitné tyčinky
lunch	Krůtí kostky s omáčkou z lučiny, kuskus
snack (afternoon)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
dinner	Losos s tzatziki, pečené brambory

Friday 18. October 2024

breakfast	Sýrový mix s bylinkovou florou, bageta
snack (morning)	Žervé s celerovými hranolky
lunch	Kuřecí nudličky s karotkou a kokosovým mlékem, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Termix s příchutí vanilky a pistáciemi
dinner	Quinoa se šmakounem 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