

**Monday** 20. January 2025

breakfast	Makové muffiny se švestkovým krémem
snack (morning)	Cottage se slunečnicovým semínkem, knuspi
lunch	Trhané krůtí maso s BBQ dipem a ciabattou
snack (afternoon)	Pórková polévka s čedarem
dinner	Salátová miska s quinoou, edamame a balkánem, avokádový dresink

Tuesday 21. January 2025

breakfast	Míchaná vejce se sýrem, ředkev, bageta
snack (morning)	Termix s pistáciemi
lunch	Kuřecí kousky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami, brambory
snack (afternoon)	Tyčinky s cibulkovou směsí a šunkou
dinner	Celozrnné těstoviny s dušeným červeným zelím a hovězím masem

Wednesday 22. January 2025

breakfast	Pomazánka s mandlemi, pečivo
snack (morning)	Mrkvovo-celerový salát s čerstvým sýrem
lunch	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou
dinner	Krůtí kostky s růžičkovou kapustou, pečené brambory

Thursday 23. January 2025

breakfast	Sendvič s kuřecí šunkou a polníčkem, cherry rajčata
snack (morning)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
lunch	Králík s žampiony a kukuřicí, kuskus
snack (afternoon)	Koprový dip se lněným semínkem, barevná paprika, kukuřičník
dinner	Kuřecí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže

Friday 24. January 2025

breakfast	Náš chléb se zapečeným sýrem a bylinkovou florou
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Hovězí kostky se špenátem, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
dinner	Rybí kuličky s rajčatovou salsou, batáty

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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