

**Monday** 21. October 2024

breakfast	Cuketová pomazánka, čekanka, chléb
snack (morning)	Cottage s kapary, křehký rohlíček
lunch	Hovězí nudličky s citronovou omáčkou, špalda
snack (afternoon)	Jogurt s borůvkami a cereáliemi, meloun
dinner	Čínské krůtí Kung Pao, rýže

**Tuesday** 22. October 2024

breakfast	Dvouzrnná kaše s ovocem a mandlemi
snack (morning)	Šunková variace, fit chléb, cherry rajčata
lunch	Zapečené brambory se zeleninou a mozzarellou, teplý lilkový salát s mátovým dresinkem
snack (afternoon)	Brokoliceový muffin s čedarem, salát little gem
dinner	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, bulgur

**Wednesday** 23. October 2024

breakfast	Pečivo s cibulkovou pomazánkou a polníčkem
snack (morning)	Mrkvovo-celerový salát s čerstvým sýrem
lunch	Celozrnná tortilla s míchanými vejci a tuňákem
snack (afternoon)	Ovocné pyré s lískovými ořechy
dinner	Kuřecí maso na houbách, štouchané brambory

**Thursday** 24. October 2024

breakfast	Sendvič s houbami a sýrem, ředkev
snack (morning)	Listové saláty s tofu a dresinkem
lunch	Krůtí kousky s kešu a olivami, rýže
snack (afternoon)	Pečený ananas s jogurtem a ořechy
dinner	Špenát s ricottou, brusinkami a balkánem, černá rýže

**Friday** 25. October 2024

breakfast	Rukolové máslo, šunka, bageta
snack (morning)	Křehký plátek s libečkovo-paprikovým žervé
lunch	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Lososové kuličky s hořčičným přelivem, batátové hranolky

**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)