

**pondělí** 25. listopadu 2024

snídaně	Muffin s bazalkovým pestem, paprika
svačina (dopolední)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
oběd	Karotková směs s mletým masem, bulgur, okurková salsa
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem, tyčinky
večeře	Trhané krůtí maso s BBQ dipem a ciabattou

**úterý** 26. listopadu 2024

snídaně	Pomazánka z červené řepy, pečivo
svačina (dopolední)	Citronový dezert s lesním ovocem a para ořechy
oběd	Krůtí nudličky s dušeným červeným zelím, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr s kapary, rohlíček
večeře	Losos s batátovými hranolkami a fitness tatarou

**středa** 27. listopadu 2024

snídaně	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami a sýrem, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou
oběd	Dýně se špaldou, sýrem a houbami
svačina (odpolední)	Papriková lučina, trojhránky
večeře	Kuřecí roláda se špenátem a čedarem, kuskus

**čtvrtek** 28. listopadu 2024

snídaně	Kaše s mangem a čokoládou
svačina (dopolední)	Mrkvový dip s knuspi, salát
oběd	Treska s květákovým mozečkem
svačina (odpolední)	Cibulačka s krutony
večeře	Hovězí kousky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami, brambory

**pátek** 29. listopadu 2024

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Salát s fenyklem, ananase a parmskou šunkou
oběd	Kuřecí tikka masala, rýže s baby karotkou
svačina (odpolední)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
večeře	Těstoviny s hráškovým pestem a sýrem

**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)