

**Monday** 25. November 2024

breakfast	Muffin s bazalkovým pestem, paprika
snack (morning)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
lunch	Karotková směs s mletým masem, bulgur, okurková salsa
snack (afternoon)	Cottage s vejcem, tyčinky
dinner	Trhané krůtí maso s BBQ dipem a ciabattou

Tuesday 26. November 2024

breakfast	Pomazánka z červené řepy, pečivo
snack (morning)	Citronový dezert s lesním ovocem a para ořechy
lunch	Krůtí nudličky s dušeným červeným zelím, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Čerstvý sýr s kapary, rohlíček
dinner	Lososové kuličky s batáty a fitness tatarkou

Wednesday 27. November 2024

breakfast	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami a sýrem, cherry rajčata
snack (morning)	Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou
lunch	Dýně se špaldou, sýrem a houbami
snack (afternoon)	Papriková lučina, trojhránky
dinner	Kuřecí roláda se špenátem a čedarem, kuskus

Thursday 28. November 2024

breakfast	Kaše s mangem a čokoládou
snack (morning)	Mrkvový dip s knuspi, salát
lunch	Treska s květákovým mozečkem
snack (afternoon)	Cibulačka s krutony
dinner	Hovězí kousky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami, brambory

Friday 29. November 2024

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, chléb vitamínek
snack (morning)	Salát s fenyklem, ananasem a parmskou šunkou
lunch	Kuřecí tikka masala, rýže s baby karotkou
snack (afternoon)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
dinner	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