

**Monday** 27. January 2025

breakfast	Pomazánka s pistáciemi, chléb
snack (morning)	Meruňkovo-limetkový krém
lunch	Hovězí maso v rajčatové omáčce, zlatá rýže
snack (afternoon)	Čerstvý sýr s kapary, salát dubáček, kukuřičné trojhránky
dinner	Cizrno-brokolice placičky, batátové pyré

**Tuesday** 28. January 2025

breakfast	Dvouzrná kaše s borůvkami a kešu
snack (morning)	Pestrý salát se strouhaným tofu a dresinkem
lunch	Celozrná tortilla s pečenou dýní a uzeným lososem
snack (afternoon)	Hráškový dip, cherry rajčata, křehký rohlíček
dinner	Kuřecí plátek s dušenou červenou řepou, cuketovník

**Wednesday** 29. January 2025

breakfast	Zapečená vejce s mozzarellou, bageta
snack (morning)	Ricotta s olivami, salát, knuspi
lunch	Celozrné těstoviny s kukuřičným pestem a pečeným krůtím masem
snack (afternoon)	Tropické smoothie
dinner	Skandinávské mleté maso s bramborami a koprovým dresinkem

**Thursday** 30. January 2025

breakfast	Pohankové řezy s perníkovým kořením, jahodami a tvarohem s ricottou
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy
lunch	Dušené kuřecí kostky se sušenými švestkami, mandlemi, kuskus
snack (afternoon)	Šunková rolka s bylinkovo-citronovou náplní, tyčinky
dinner	Okoun s dušenou mrkví, rýže s hráškem

**Friday** 31. January 2025

breakfast	Pomazánka s lučinou a oříšky, naše pečivo
snack (morning)	Bazalkový cottage se lněným semínkem, kedlubna
lunch	Zapečené francouzské brambory, okurkový salát
snack (afternoon)	Jogurt s malinami a cereáliemi, meloun
dinner	Krůtí maso se sójovou omáčkou, kurkumou a koriandrem, bulgur

**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)