

**Monday** 28. October 2024**Tuesday** 29. October 2024

breakfast	Míchaná vejce, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
lunch	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Křehké pečivo se sýry, salát
dinner	Krůtí maso s žampiony a cibulkovým dresinkem, šťouchané brambory

Wednesday 30. October 2024

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, ředkev, bageta
snack (morning)	Zeleninový mix s parmazánem a piniovými oříšky
lunch	Hovězí maso v rajčatové omáčce, bulgur
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a arašídovým máslem
dinner	Kuřecí roláda se špenátem a mandlemi, bramborová kaše

Thursday 31. October 2024

breakfast	Pomazánka s krůtím masem a hráškovými výhonky, mrkev, náš chléb
snack (morning)	Borůvkovo-pomerančový kefír
lunch	Losos s pistáciovým pestem, pečené batáty
snack (afternoon)	Cottage s petrželkou a konopnými semínky, kukuřičník
dinner	Zapečené palačinky s cuketou, červenou čočkou a čedarem

Friday 1. November 2024

breakfast	Sendvič s kuřecí šunkou a polníčkem, zelenina
snack (morning)	Koprový dip se lněným semínkem, knuspi
lunch	Kuřecí nudličky na pórku, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Krém s ricottou, jahodami a makadamovými ořechy
dinner	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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