

**Monday** 13. January 2025

breakfast	Ovesná kaše s meruňkami a bílou čokoládou
snack (morning)	Tvaroh na slano se zeleninovými hranolkami
lunch	Drůbeží roláda s rukolou a čedarem, bulgur
snack (afternoon)	Kaštanový křehký plátek s krémem a višněmi
dinner	Vepřové ragú s těstovinami

Tuesday 14. January 2025

breakfast	Bageta s chřestovou pomazánkou, červená čekanka
snack (morning)	Mrkvový salát s rozinkami a jablky
lunch	Hovězí maso s petrželovým pyré a batáty
snack (afternoon)	Šunkové rolky s melounem
dinner	Treska v kokosové omáče, kuskus

Wednesday 15. January 2025

breakfast	Bramborový koláč se šunkou, barevná mrkev
snack (morning)	Špenátový dip, salát dubáček, tyčinky
lunch	Kuřecí nudličky se smetanovými houbami, barevné těstoviny
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Hovězí znojemské kousky s rýží, sterilovaná červená řepa

Thursday 16. January 2025

breakfast	Pomazánka z krůtího masa, chléb
snack (morning)	Salát Waldorf
lunch	Okoun s parmazánovou krustou, restovaná zelenina se šunkou
snack (afternoon)	Dýňová polévka s krutony
dinner	Zapečené palačinky s tvarohovým krémem a borůvkami

Friday 17. January 2025

breakfast	Vaječná omeleta se sýrem, pečivo
snack (morning)	Perníkový hruškový tvaroh
lunch	Vepřové na kmíně, rýže, broskvový kompot
snack (afternoon)	Trojhránky s paprikovou lučinou, salát
dinner	Kuřecí maso s bylinkovým dresinkem, sous-vide zelenina

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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