

**Monday** 20. January 2025

breakfast	Toust s pažitkovým máslem, šunkou a sýrem
snack (morning)	Dezert s lesním ovocem a meduňkou
lunch	Špagety s krémovým špenátem a s kuřecím masem
snack (afternoon)	Batátovo-sýrová pěna, kukuřičník
dinner	Vepřové výpečky s bramborovou kaší, římský salát s dresinkem

Tuesday 21. January 2025

breakfast	Ovesný müsli dezert s malinovým jogurtem
snack (morning)	Rajská polévka s krutony
lunch	Hovězí nudličky s restovanou zeleninou, rýže
snack (afternoon)	Ostružiny s krémem z mascarpone
dinner	Drůbeží roláda plněná mozzarellou, mrkvovo-celerový salát, kuskus

Wednesday 22. January 2025

breakfast	Pečivo s tvarohovou pomazánkou
snack (morning)	Borůvky s melounem
lunch	Špecle s krůtím masem a sýrovou omáčkou
snack (afternoon)	Salát s pečenou dýní a balkánem
dinner	Tortilla s tuňákem a pečenou řepou

Thursday 23. January 2025

breakfast	Míchaná vajíčka s pečivem
snack (morning)	Cuketové placky, mátový dresink, okurky
lunch	Tvarohové knedlíky se švestkami
snack (afternoon)	Avokádová salsa, knuspi
dinner	Těstoviny s karotkovým krémem a krůtím masem

Friday 24. January 2025

breakfast	Rýžová kaše s tvarohem a pečenými hruškami
snack (morning)	Salát se šmakounem, sýrem a pažitkovým dresinkem
lunch	Losos v krémové omáčce, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Bílý jogurt s javorovým sirupem, kukuřičné lupínky
dinner	Lilkové ragú s hovězím masem, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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