

**Monday** 3. February 2025

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem, cherry rajčata
snack (morning)	Strouhaný kedluben s jablkem a rozinkami
lunch	Hovězí nudličky s brokoliceovou omáčkou, penne
snack (afternoon)	Pomazánka z červené řepy, salát, kukuřičník
dinner	Krémové rizoto s kuřecím masem, mrkví a parmazánem

Tuesday 4. February 2025

breakfast	Kakaový perník s medovým krémem
snack (morning)	Dip s provensálskými bylinkami, paprika
lunch	Drůbeží játra s chorizem, šťouchané brambory, kyselé okurky
snack (afternoon)	Pikantní pražené oříšky s cizrnou
dinner	Vepřové maso se sójovou omáčkou, kurkumou a koriandrem, bulgur

Wednesday 5. February 2025

breakfast	Ořechová pomazánka s lučinou, ředkev, chléb vitamínek
snack (morning)	Čekankový salát s parmskou šunkou
lunch	Kuřecí kousky s kuskusovým pilafem
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s malinovým přelivem
dinner	Losos s pomerančovou marinádou a mačkaným hráškem, batáty

Thursday 6. February 2025

breakfast	Borůvková ovesná kaše s pudinkem
snack (morning)	Cottage s bylinkami, zelenina, tyčinky
lunch	Vepřové maso na houbách, špalda
snack (afternoon)	Sýrové rolky, salát s granátovým jablkem
dinner	Čočka beluga se zeleninou a tarhoňou

Friday 7. February 2025

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, bageta
snack (morning)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
lunch	Krůtí roláda se sýrem a fazolkami, zlatá rýže
snack (afternoon)	Jahodová přesnídávka s hořkou čokoládou
dinner	Burger s čedarem a salsou Taco, pečivo

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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