

**pondělí** 4. listopadu 2024

snídaně	Tvarohová pomazánka alá krab, kornbageta
svačina (dopolední)	Rajčatová salsa s balkánem, křehký plátek
oběd	Kuřecí kousky s omáčkou z lučiny, zelené fazolky s čedarem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s borůvkami
večeře	Hovězí maso s paprikami, kuskus

**úterý** 5. listopadu 2024

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Olivový cottage, polníček, knuspi
oběd	Krůtí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Meruňkový jogurt s celozrnnými cereáliemi
večeře	Cizrnová směs s lilkem a fetou

**středa** 6. listopadu 2024

snídaně	Palačinka se zeleninou a goudou
svačina (dopolední)	Strouhaná mrkev s jablkem a rozinkami
oběd	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Křehké pečivo s křenovou pěnou, dubáček
večeře	Dýňové rizoto s krůtím prsem

**čtvrtek** 7. listopadu 2024

snídaně	Vanilková rýžová kaše s malinami a kešu
svačina (dopolední)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Vepřové v parmazánové omáčce, bulgur
svačina (odpolední)	Petrželkový dip, ředkev, tyčinky
večeře	Kuřecí steak s italskou omáčkou, petrželkové brambory

**pátek** 8. listopadu 2024

snídaně	Pomazánka z lučiny a opečené šunky, náš chléb
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Bramborové špalíčky s krémovým špenátem, vaječný muffin
svačina (odpolední)	Pórková polévka s ricottou a semínky
večeře	Mleté maso s chilli jogurtem, těstoviny

**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)