

**Monday** 14. October 2024

breakfast	Cottage s ementálem, pečivo, salát
snack (morning)	Hruškové smoothie
lunch	Hráškové rizoto s krůtími nudličkami a čedarem
snack (afternoon)	Šunka s mini mozzarellou, salát
dinner	Losos s hořčicovou omáčkou, špalda

Tuesday 15. October 2024

breakfast	Jahodová ovesná kaše s pudinkem a vlašskými ořechy, barevné hrozny
snack (morning)	Cuketovo-lilková směs s fetou, bageta
lunch	Wrap s kuřecími kousky a salátem
snack (afternoon)	Dip z modrého sýra, salát, knuspi
dinner	Mleté vepřové maso s rajskou salsou a tarhoňou

Wednesday 16. October 2024

breakfast	Pomazánka květáková, ředkev, žitný chléb
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s čerstvým sýrem, křehké pečivo
lunch	Houbový Kuba s hovězím masem
snack (afternoon)	Monte dezert
dinner	Špenát s vejcem, brambory

Thursday 17. October 2024

breakfast	Croissant s meruňkovým krémem
snack (morning)	Rajčata s balkánským sýrem
lunch	Těstoviny s kapustou, uzeným masem a karamelizovanou cibulkou
snack (afternoon)	Avokádové guacamole, kukuřičný chlebiček
dinner	Krůtí kostky s pažitkovou omáčkou, kuskus

Friday 18. October 2024

breakfast	Míchaná vajíčka na másle s pórkem, naše pečivo
snack (morning)	Dip s provensálskými bylinkami a výhonky, barevná mrkev
lunch	Sekaná pečeně z robi s naší tatarkou, bramborová kaše
snack (afternoon)	Malinový jogurt s dobrou vlákninou
dinner	Hovězí kousky na kořenové zelenině, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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