

**Monday** 21. October 2024

breakfast	Hruškový muffin s javorovým krémem a borůvkami
snack (morning)	Cuketovo-papriková směs s dýňovými semínky
lunch	Dušené hovězí kousky se sušenými švestkami, kuskus
snack (afternoon)	Cottage sýr s uzeným lososem, salát, rohlíček
dinner	Drůbeží roláda se sýrem a chřestem, zlatá rýže

Tuesday 22. October 2024

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, bageta
snack (morning)	Brokolicová polévka se semínky
lunch	Brambory s vepřovým masem, houbami a ořechovou drobenkou
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Krůtí nudličky s červenou řepou a koprem, bulgur

Wednesday 23. October 2024

breakfast	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami a šunkou, barevná mrkev
snack (morning)	Tvarohový dezert s malinovým pyré
lunch	Okouník na kari a zázvoru, rýže
snack (afternoon)	Dýňová směs se sýrovým krémem, tyčinky
dinner	Těstoviny s čočkovým ragú

Thursday 24. October 2024

breakfast	Chléb žitný s kukuřičnou pomazánkou, cherry rajčata
snack (morning)	Jogurt s jahodovým pyré a cereáliemi
lunch	Kuřecí směs s cuketou a smetanou, špalda
snack (afternoon)	Pikantní pražené oříšky s cizrnou
dinner	Panenko s cibulovou omáčkou, šťouchané brambory, salát z červené řepy

Friday 25. October 2024

breakfast	Rýžová kaše s ořechy a ořechy
snack (morning)	Křehký plátek s libečkovo-paprikovým žervé
lunch	Těstoviny s krémovým špenátem a krůtím masem
snack (afternoon)	Salát s tofu a restovanou hlívou
dinner	Gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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