

**Monday** 27. January 2025

breakfast	Rukolové pomazánkové máslo se šunkou, pečivo
snack (morning)	Dip z pečené dýně s harissou, žitné tyčinky
lunch	Vepřová směs s kukuřicí a smetanou, zlatá rýže
snack (afternoon)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
dinner	Krůtí kousky s čedarem a karamelizovanou cibulí, pečené brambory s karotkou

**Tuesday** 28. January 2025

breakfast	Míchaná vajíčka masala, bageta
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Kuřecí plátek se šunkou a mozzarellou, bulgur, okurkový salát
snack (afternoon)	Hráškový dip, cherry rajčata, křehký rohlíček
dinner	Těstoviny s houbami a sýrem

**Wednesday** 29. January 2025

breakfast	Krupicová kaše s malinami a čokoládou
snack (morning)	Ricotta s olivami, salát, knuspi
lunch	Krůtí směs s cuketou a smetanou, kuskus
snack (afternoon)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
dinner	Gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem

**Thursday** 30. January 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, barevná mrkev, náš chléb
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy
lunch	Čevabčiči se štouchanými brambory, hořčičný dip
snack (afternoon)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a mandlemi
dinner	Kuřecí nudličky s brokolicí, jasmínová rýže

**Friday** 31. January 2025

breakfast	Palačinky s mangem a kokosovým krémem
snack (morning)	Bazalkový cottage se lněným semínkem, kedlubna
lunch	Špagety s rajčaty, tuňákem a kapary
snack (afternoon)	Žampionová polévka s krutony
dinner	Salát z černé čočky s hovězím masem

**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)