

**Monday** 3. February 2025

breakfast	Pomazánka se šmakounem, barevná mrkev, pečivo
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Vepřové maso na bylinkách s paprikami, špalda
snack (afternoon)	Banánový proteinový nápoj, sušené ovoce
dinner	Masové placky s ementálem a jogurtovým dresinkem, brambory

**Tuesday** 4. February 2025

breakfast	Bageta s cibulkovou směsí a vejcem, okurka
snack (morning)	Teplý cuketový salát s kešu a pamskou šunkou
lunch	Tortilla s trhaným krůtím masem
snack (afternoon)	Dezert s borůvkami a vanilkovou příchutí
dinner	Segedínský guláš, celozrnné těstoviny

**Wednesday** 5. February 2025

breakfast	Hruškový muffin, medový krém
snack (morning)	Žervé s celerovými hranolkami
lunch	Hovězí kostky s růžičkovou kapustou, rýže
snack (afternoon)	Křehké pečivo se sýry, salát s granátovým jablkem
dinner	Okoun s krustou, kuskus, dresink

**Thursday** 6. February 2025

breakfast	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami a sýrem, kedlubna
snack (morning)	Tvaroháček s pudinkem, oSTRUŽINAMI a čokoládou
lunch	Kuřecí nudličky s houbami a krémovým špenátem, těstoviny
snack (afternoon)	Dýňová pomazánka s hráškovými výhonky, knuspi
dinner	Hovězí maso na paprice, bulgur s baby karotkou

**Friday** 7. February 2025

breakfast	Omeleta s mozzarellou, chléb vitamínek
snack (morning)	Malinový jogurt s chia semínky
lunch	Rybí kuličky s rajčatovou salsou, brambory
snack (afternoon)	Salát s olivami, opečeným sýrem a dresinkem
dinner	Krůtí kousky v kokosu, jasmínová rýže

**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)