

**Monday** 9. December 2024

breakfast	Míchaná vejce se šunkou, okurka, pečivo
snack (morning)	Ricotta s oSTRUŽINAMI a marakujovým pyré
lunch	Kořeněné krůtí maso s cizrnou a špenátem, kuskus
snack (afternoon)	Bazalková pomazánka, rohlíček, papriky
dinner	Pomalu pečené vepřové maso se šťouchanými bramborami, salát z červené řepy

**Tuesday** 10. December 2024

breakfast	Ovesná kaše s borůvkami a mandlemi
snack (morning)	Rajská polévka s dýňovými semínky a krutony
lunch	Tortilla se zeleninou a kousky pečeného lososa
snack (afternoon)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, ředkev
dinner	Celozrnné těstoviny s dušeným červeným zelím a hovězím masem

**Wednesday** 11. December 2024

breakfast	Sendvič s vajíčkovou pomazánkou a avokádem
snack (morning)	Šunková variace, paprika, knuspi
lunch	Dýňové rizoto s vepřovými kousky
snack (afternoon)	Kořeněné meruňky se strouhaným tvarohem
dinner	Krůtí maso se sójovou omáčkou, kurkumou a koriandrem, quinoa

**Thursday** 12. December 2024

breakfast	Náš žitný chléb s polníčkovým pestem, šunkou a čedarem
snack (morning)	Žervé s celerovými hranolkami
lunch	Kuřecí nudličky s žampiony a brokolicí, špalda
snack (afternoon)	Malinový jogurt s chia semínky
dinner	Treska s dušenou mrkví, rýže s hráškem

**Friday** 13. December 2024

breakfast	Pomazánka budapeštská, římský salát, pečivo
snack (morning)	Termix s příchutí vanilky a pistáciemi
lunch	Skandinávské mleté maso s bramborami a koprovým dresinkem
snack (afternoon)	Švestkové čatní se sýrem, fitchléb
dinner	Kuřecí nudličky na cuketě, bulgur s adzuki

**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)