

Monday 13. January 2025

breakfast	Bageta se sýrovou pomazánkou, okurka
snack (morning)	Citronový dezert s lesním ovocem a para ořechy
lunch	Vepřové maso s růžičkovou kapustou a hořčičným přelivem, divoká rýže
snack (afternoon)	Pórková polévka se semínky a čedarem
dinner	Kuřecí roláda s rukolou a šunkou, kuskus, mrkvový salát

Tuesday 14. January 2025

breakfast	Cuketová smaženice, chléb
snack (morning)	Malinový dezert s piniovými ořechy
lunch	Hovězí kousky na arašídovém másle se zelenými fazolkami, brambory
snack (afternoon)	Tvaroh na slano, salát dubáček, rohlíček
dinner	Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem

Wednesday 15. January 2025

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Krůtí nudličky v krémové omáčce, špalda
snack (afternoon)	Plněné žampiony se šmakounem, salát s granátovým jablkem
dinner	Řepové rizoto s vepřovým masem a parmazánem

Thursday 16. January 2025

breakfast	Vejce s dipem z pečených paprik, salát, náš chléb
snack (morning)	Cottage s kukuřicí a semínky, tyčinky
lunch	Okoun s janovským pestem, batátové hranolky
snack (afternoon)	Tvarohový krém s quinoou a jahodami
dinner	Krůtí maso v rajčatové omáčce se zázvorem, bulgur

Friday 17. January 2025

breakfast	Muffin s restovanou šunkou a hráškem
snack (morning)	Koprový dip se sezamem, červená čekanka, knuspi
lunch	Celozrnné těstoviny s kuřecím masem a špenátem
snack (afternoon)	Banánový pudink z chia semínek
dinner	Jelení guláš na víně, bramborová kaše

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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