

**Monday** 16. December 2024

breakfast	Pomazánka z lučiny a restované šunky, pečivo
snack (morning)	Švestkový tvaroháček s pekany
lunch	Hovězí kousky s omáčkou z paprik, rýže s kukuřicí
snack (afternoon)	Křehké pečivo se sýry, salát
dinner	Losos s tzatziki, pečené brambory

**Tuesday** 17. December 2024

breakfast	Zapečená vejce s čedarem, bageta
snack (morning)	Tatarák z červené řepy, knuspi
lunch	Krůtí prsa na medu, mátový dresink, směs listových salátů
snack (afternoon)	Ostružinový dezert s vlaškými ořechy
dinner	Vepřové nudličky s mascarpone-dýňovou směsí, rýže

**Wednesday** 18. December 2024

breakfast	Mango s tvarohovým krémem, lívanečky
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Kuřecí roláda plněná olivami a mandlemi, bulgur s brokolicí
snack (afternoon)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
dinner	Hovězí kostky na žampionech, celozrnné těstoviny

**Thursday** 19. December 2024

breakfast	Vaječná omeleta s paprikami a sýrem, chléb vitamínik
snack (morning)	Višňový jogurt s cereáliemi
lunch	Karbanátky s kapustou a parmazánem, štouchané brambory
snack (afternoon)	Sýrový krém s hráškovými výhonky, ředkvičky, rohlíček
dinner	Krůtí maso v hořčičné omáčce, kuskus

**Friday** 20. December 2024

breakfast	Náš žitný chléb s bylinkovou pomazánkou
snack (morning)	Cottage se šunkou, kukuřičník
lunch	Celozrnné linguine s krevetami a zelenými fazolkami
snack (afternoon)	Kokosový dezert s malinami
dinner	Kuřecí medailonky s batáty a restovanou zeleninou, kari dresink

**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)