

**Monday** 18. November 2024

breakfast	Špaldový muffin s restovanou šunkou a hráškem
snack (morning)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
lunch	Jelení guláš na víně, bramborová kaše
snack (afternoon)	Mátová pěna, salát, tyčinky
dinner	Krůtí nudličky se špenátem a karamelizovanou cibulí, rýže

**Tuesday** 19. November 2024

breakfast	Pomazánka se sušenými rajčaty, bageta
snack (morning)	Okurkové tzatziki, knuspi
lunch	Celozrnné těstoviny s brokolicovým pestem a kuřecím masem
snack (afternoon)	Dezert s malinami a vanilkovou příchutí
dinner	Quinoa s česnekovými krevetami a zeleninou

**Wednesday** 20. November 2024

breakfast	Cuketová smaženice, ředkev, žitný chléb
snack (morning)	Banánovo-mangové pyré s chia semínky
lunch	Krůtí roláda plněná kapií, sýrem a žampiony, kuskus
snack (afternoon)	Rajčatový salát s balkánským sýrem a olivami
dinner	Dušená kapusta s vepřovým masem a brambory s baby karotkou

**Thursday** 21. November 2024

breakfast	Naše granola s jahodovým jogurtem
snack (morning)	Šunkové rolky, mix salátu s granátovým jablkem
lunch	Tortilla s hovězím masem a červeným zelím
snack (afternoon)	Cottage se slunečnicovým semínkem, barevná mrkev, kukuřičník
dinner	Těstoviny s pepřovou omáčkou a kuřecími kousky

**Friday** 22. November 2024

breakfast	Vejce s dipem z pečených paprik, salát, náš chléb
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Treska v kokosové omáčce s jasmínovou rýží
snack (afternoon)	Zapečená ricotta s borůvkovou omáčkou
dinner	Hovězí kousky s fazolkami, kuskus

**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)