

**Monday** 20. January 2025

breakfast	Tuňáková pomazánka s okurkou, chléb
snack (morning)	Proteinový nápoj s jahodami
lunch	Kuřecí kostky s omáčkou z lučiny, kuskus s brokolicí
snack (afternoon)	Pomazánka z uzeného tofu, mrkev, tyčinky
dinner	Zapečené batáty s vepřovým masem, pórkem a žampiony

**Tuesday** 21. January 2025

breakfast	Jáhlový dezert s malinovým jogurtem a ananasem
snack (morning)	Salát s kukuřicí a sýrem
lunch	Hovězí nudličky s parmskou šunkou a kapustou, zlatá rýže
snack (afternoon)	Sýrová rolka s tymiánovým krémem, salát, chléb
dinner	Kuřecí maso s pyré z kokosového mléka a pečené dýně, špalda

**Wednesday** 22. January 2025

breakfast	Francouzská omeleta, chléb vitamínek
snack (morning)	Tvarohová pomazánka s čedarem, ředkev, křehký rohlíček
lunch	Krůtí prsa na medu, mátový dresink, směs listových salátů
snack (afternoon)	Ricotta s ostružinami a marakujovým pyré
dinner	Treska se sezamovými semínky, bramborovo-hráškové pyré

**Thursday** 23. January 2025

breakfast	Bageta se šunkou a libečkovým krémem
snack (morning)	Rajčata s balkánem
lunch	Masové kuličky na zelenině, špagety
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Krůtí roláda s olivovým pestem, rýže

**Friday** 24. January 2025

breakfast	Houbová smaženice, naše pečivo
snack (morning)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Losos s kešu-tahini dipem, brambory, okurkový salát
snack (afternoon)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, kedlubna, knuspi
dinner	Hovězí kousky s červenou řepou a koprem, bulgur

**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)