

**Monday** 27. January 2025

breakfast	Vaječný muffin s goudou, kedlubna, bageta
snack (morning)	Salát s melounem, polníčkem a kozím sýrem
lunch	Drůbeží roláda s ricottou a petrželkou, kuskus
snack (afternoon)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
dinner	Vepřové nudličky se špenátem a karamelizovanou cibulí, quinoa

**Tuesday** 28. January 2025

breakfast	Chléb s lilkovou philadelphii a šunkou, salát dubáček
snack (morning)	Šlehaný tvaroh s hruškami, skořicí a oříšky
lunch	Rýžové nudle se zeleninou a krevetami
snack (afternoon)	Cottage s římským kmínem, kukuřičník
dinner	Hovězí kousky s citronovou omáčkou, batáty

**Wednesday** 29. January 2025

breakfast	Avokádová pomazánka s parmazánem, cherry rajčata, pečivo
snack (morning)	Opékané houby s bylinkovým krémem, křehký plátek
lunch	Panenko pečená s petrželkovou krustou, pečené brambory
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a borůvkami
dinner	Kuřecí kari s květákem a kokosovým mlékem, jasmínová rýže

**Thursday** 30. January 2025

breakfast	Míchaná vejce s uzeným lososem, ředkvičky, pečivo
snack (morning)	Malinové lassi
lunch	Hovězí na pivu a kořenové zelenině, bulgur
snack (afternoon)	Šunková pěna, salát, chléb
dinner	Krůtí konfit se žampiony, štouchané brambory

**Friday** 31. January 2025

breakfast	Ovesná kaše s jahodami a pistáciemi
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy se slunečnicovými semínky
lunch	Pečené kuřecí maso s dýňovo-hrachovým pyré
snack (afternoon)	Sýrový mix s ořechovým dipem, okurka
dinner	Celozrnné těstoviny s tuňákem na zelenině

**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)