



**pondělí** 22. dubna 2024

snídaně	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Pečené švestky s badyánem a tvarohovým krémem
oběd	Kuřecí roláda s ricottou a medvědí česnekem, špalda
svačina (odpolední)	Sýrový mix s bylinkovým dipem, zeleninové hranolky
večeře	Ratatouille s balkánem a kešu, kuskus

**úterý** 23. dubna 2024

snídaně	Borůvkový krém s naší granolou, ananas
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem, tyčinky, ředkvičky
oběd	Okoun s fitness tatarkou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Kukuřice s čedarem a římským salátem
večeře	Dušené masové kousky s mrkví, rýže

**středa** 24. dubna 2024

snídaně	Pomazánka s mandlemi, náš chléb
svačina (dopolední)	Melounové smoothie s chia semínky
oběd	Cizrna s mletým masem, pita
svačina (odpolední)	Bramborový muffin se šunkou a mozzarellou, paprika
večeře	Kuřecí nudličky na pórku, celozrnné těstoviny

**čtvrtek** 25. dubna 2024

snídaně	Sendvič s hermelínem, barevná mrkev
svačina (dopolední)	Kukuřičné trojhránky s křenovou pěnou, salát dubáček
oběd	Řepové rizoto s drůbežím masem a parmazánem
svačina (odpolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večeře	Treska s květákovým mozečkem

**pátek** 26. dubna 2024

snídaně	Rukolové máslo, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Citronový dezert s lesním ovocem a pekanovými ořechy
oběd	Naše těstoviny s čočkovo-žampionovým ragú a čedarem
svačina (odpolední)	Papriková lučina, rohlíček, salát
večeře	Hovězí nudličky s krémovou omáčkou, batáty s restovanými fazolkami

**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)