

**pondělí** 29. dubna 2024

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Zapečené vejce se slaninou a goudou, polníček                |
| svačina (dopolední) | Sýr s olivami, ředkev  |
| oběd                | Losos s holandskou omáčkou a zeleným chřestem                |
| svačina (odpolední) | Řecký jogurt s mangem a marakujou                            |
| večeře              | Thajský salát s trhaným hovězím masem a arašídovým dresinkem |

**úterý** 30. dubna 2024

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Omeleta s hráškem a kukuřicí, ledový salát                             |
| svačina (dopolední) | Para a makadamové ořechy   |
| oběd                | Zapečený kuřecí plátek se šunkou a dvěma druhy sýrů, restované papriky |
| svačina (odpolední) | Játrová paštika s lískovými ořechy, chléb                              |
| večeře              | Dušené červené zelí s hovězím mletým masem                             |

**středa** 1. května 2024

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Šunka s dipem z pečených paprik, vejce                       |
| svačina (dopolední) | Řecký jogurt stracciatella s oSTRUŽINAMI a pekanovými ořechy |
| oběd                | Plněný lilek směsí mletého masa, smetana                     |
| svačina (odpolední) | Sýrová paštika s křenem, salát s pistáciemi a mandlemi       |
| večeře              | Vepřové souvlaki, pečené zeleninové hranolky a tzatziki      |

**čtvrtek** 2. května 2024

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Proteinový chlebiček s bazalkovým máslem a slaninou |
| svačina (dopolední) | Jogurtový nápoj s lesním ovocem                     |
| oběd                | Losos s bylinkovým přelivem, brokolice              |
| svačina (odpolední) | Zakysaná smetana s olivami, kedlubna                |
| večeře              | Čevabčiči s celerovým pyrém a zeleninovou salsou    |

**pátek** 3. května 2024

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Vláčný tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou                |
| svačina (dopolední) | Slaný krém s rukolou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata |
| oběd                | Pečená kachna s cibulovou remuládou                           |
| svačina (odpolední) | Ořechy  |
| večeře              | Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem         |

**sobota** 4. května 2024

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Míchaná vejce s avokádovým dipem                         |
| svačina (dopolední) | Brokolicevo-semínková pomazánka, pečivo                  |
| oběd                | Trhané kuřecí maso, květák                               |
| svačina (odpolední) | Bílý jogurt  |
| večeře              | Hovězí burger, restované kapustičky na česneku a slanině |

**neděle** 5. května 2024

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Kakaový muffin s malinovým krémem              |
| svačina (dopolední) | Šunková pěna s pečenými paprikami              |
| oběd                | Vepřové kousky s restovanou cuketou a slaninou |
| svačina (odpolední) | Pikantní pražené oříšky                        |
| večeře              | Kuřecí směs se středomořskou tatarkou a sýrem  |

**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)