



**pondělí** 25. září 2017

snídaně	Dýňová pomazánka s chia semínky, pečivo
svačina (dopolední)	Knuspi se sýrem a paprikami
oběd	Tortilla s kousky lososa
svačina (odpolední)	Borůvkový dezert s dobrou vlákninou
večeře	Krůtí plátek s kořenovou zeleninou a celerovým pyré

**úterý** 26. září 2017

snídaně	Masový sendvič
svačina (dopolední)	Jahodový jogurt s kešu
oběd	Penne s pestem z pečené řepy a mandlemi
svačina (odpolední)	Bazalková ricotta s olivami, knäckebröt
večeře	Cizrnová kaše s vaječným muffinem

**středa** 27. září 2017

snídaně	Maková buchta
svačina (dopolední)	Šunková rolka, knuspi
oběd	Květákově-fazolové curry s kuřecími nudličkami, rýže
svačina (odpolední)	Mangové lassi
večeře	Zeleninový nákyp se sýrem

**čtvrtek** 28. září 2017

snídaně	Míchaná vejce s pórkem, pečivo
svačina (dopolední)	Tvarohový jogurt s papájou
oběd	Hovězí se žampiony, ječné krupky
svačina (odpolední)	Dip z černé čočky, kaiserka
večeře	Drůbeží roláda se špenátem, brambory se zeleninou

**pátek** 29. září 2017

snídaně	Palačinky s domácí nutellou
svačina (dopolední)	Salát detox
oběd	Kuřecí caponata s hnědou rýží
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem, knuspi
večeře	Treska v zeleninové omáčce, 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)