



**pondělí** 25. září 2017

snídaně	Míchaná vejce s brokolicí, pečivo
svačina (dopolední)	Knuspi se šunkou, papriky
oběd	Tortilla s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Sušené ovoce s oříšky a jogurtem
večeře	Rizoto se šmakounem a chorizem

**úterý** 26. září 2017

snídaně	Quacamole se šunkou, pečivo
svačina (dopolední)	Mango jogurt
oběd	Vařené hovězí s rajskou, naše těstoviny
svačina (odpolední)	Tzatziky, knackebröt
večeře	Gratinovaný kuřecí plátek s parmskou šunkou a semínky, bulgur s karotkou

**středa** 27. září 2017

snídaně	Quinoa müsli dezert s jahodovým pyré
svačina (dopolední)	Studená zelená polévka s mandlovými lupínky
oběd	Květákové curry s kuřecími nudličkami, rýže
svačina (odpolední)	Bramborové taštičky plněné švestkovými povidly
večeře	Vepřové výpečky se špenátem, špalíčky

**čtvrtek** 28. září 2017

snídaně	Míchaná vejce s pórkem, pečivo
svačina (dopolední)	Smoothie z mrkve a jablek
oběd	Mleté maso s chilli dresingem, brambory se zeleninou
svačina (odpolední)	Kaiserka s pomazánkou z červených fazolek
večeře	Hovězí se žampiony, ječné krupky

**pátek** 29. září 2017

snídaně	Chléb s rukolovým máslem a šunkou
svačina (dopolední)	Salát detox
oběd	Kuřecí caponata s rýží
svačina (odpolední)	Jáhly s pečenými hruškami
večeře	Treska na zeleninové omáče, 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)