

**pondělí** 23. dubna 2018

snídaně	Avokádový sendvič
svačina (dopolední)	Rajská polévka s křupavými krutony
oběd	Masový plátek s bulgurem a pečenou zeleninou
svačina (odpolední)	Monte dezert
večeře	Špenát s vejcem, brambory

**úterý** 24. dubna 2018

snídaně	Tortilla s rukolou a pršutem
svačina (dopolední)	Švestkové-čoko smoothie
oběd	Cajunské kuře se špaldou
svačina (odpolední)	Pomazánka budapeštská, fitchléb
večeře	Treska s květákovým mozečkem

**středa** 25. dubna 2018

snídaně	Pórková pomazánka, pečivo
svačina (dopolední)	Jablečné pyré s kešu ořechy a vločkami
oběd	Hovězí guláš, penne, kompot
svačina (odpolední)	Chřestová miska s Cottage a toustíky
večeře	Drůbeží kousky s mrkví, natural rýže

**čtvrtek** 26. dubna 2018

snídaně	Šunková pěna, pečivo
svačina (dopolední)	Knäckebröt s tuňákem
oběd	Lilková musaka s černou čočkou
svačina (odpolední)	Tapiokový pudink s mangem
večeře	Mleté maso po italsku, štouchané brambory

**pátek** 27. dubna 2018

snídaně	Domácí müsli s ovocným jogurtem
svačina (dopolední)	Salát detox s konopnými semínky
oběd	Čínské nudle s vepřovým masem
svačina (odpolední)	Bazalková pomazánka, knuspi
večeře	Kuřecí nudličky s houbovým ragů, quinoa

**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)