

**pondělí** 25. září 2017

snídaně	Dýňová pomazánka s chia semínky, pečivo
svačina (dopolední)	Stříbrňák se šunkou, barevný salát, knuspi
oběd	Celozrnná tortilla s míchanými vejci a lososem
svačina (odpolední)	Goji dezert
večeře	Kuřecí kousky s hořčično-medovou omáčkou, opékané batáty

**úterý** 26. září 2017

snídaně	Masový sendvič
svačina (dopolední)	Bazalková ricotta s olivami, knäckebröt
oběd	Vařené hovězí s rajskou, naše těstoviny
svačina (odpolední)	Ovocný nápoj s arašídovým máslem
večeře	Špalda s pečenou zeleninou a tofu

**středa** 27. září 2017

snídaně	Pomazánka ananasová, pečivo
svačina (dopolední)	Lučinová rolka, knuspi
oběd	Květákov-fazolové curry s kuřecími nudličkami, rýže
svačina (odpolední)	Šlísky s jablky a tvarohem
večeře	Vepřová panenka s kořenovou zeleninou a celerovým pyré

**čtvrtek** 28. září 2017

snídaně	Quinoové muffiny s dipem
svačina (dopolední)	Jogurt stracciatella
oběd	Ječné krupky s houbami a masem
svačina (odpolední)	Avokádová salsa s wasabi, kaiserka
večeře	Drůbeží roláda se špenátem, brambory se zeleninou

**pátek** 29. září 2017

snídaně	Pomazánka z uzeného sýra, pečivo
svačina (dopolední)	Salát detox
oběd	Zapečené gnocchi s kuřecí směsí a mozzarellou
svačina (odpolední)	Jahodovo-vanilkové tiramisu
večeře	Masová směs se zelenými fazolkami, rýže

**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)