

**pondělí** 19. února 2018

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Chléb s rukolovým máslem a šunkou       |
| svačina (dopolední) | Pomazánka se šmakounem mexico, toastíky |
| oběd                | Fajitas s guacamole                     |
| svačina (odpolední) | Čokoládová pěna s lesním ovocem         |
| večeře              | Čočkové ragů s vepřovým masem           |

**úterý** 20. února 2018

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Sendvič s pečeným masem                               |
| svačina (dopolední) | Višňové smoothie s arašídovým máslem                  |
| oběd                | Gratinovaný krutí plátek se šunkou, basmati rýže      |
| svačina (odpolední) | Olivový cottage s křehkým plátkem                     |
| večeře              | Celozrnné těstoviny s lososem na ratatouille zelenině |

**středa** 21. února 2018

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Palačinky s jahodovým jogurtem           |
| svačina (dopolední) | Pomazánka z uzeného sýra, cornies        |
| oběd                | Hokaidó roláda, bulgur s baby karotkou   |
| svačina (odpolední) | Borůvkový proteinový tvaroh s kešu       |
| večeře              | Zeleninové placky s tofu, kukuřičná kaše |

**čtvrtek** 22. února 2018

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Vaječný muffin s madelandem, korn bageta          |
| svačina (dopolední) | Pomazánka šunková, okurkový salát, špaldový chléb |
| oběd                | Fazolový guláš s hovězím masem, pita              |
| svačina (odpolední) | Domácí vanilkovo-pistáciový termix                |
| večeře              | Losos se zeleninovou směsí                        |

**pátek** 23. února 2018

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Rýžová kaše s malinami                    |
| svačina (dopolední) | Rajče s mozzarellou a šunkou              |
| oběd                | Kuřecí s pečenou červenou řepou, brambory |
| svačina (odpolední) | Mango s mátovým krémem                    |
| večeře              | Květák na mozeček, kovářský chléb         |

**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)