

**pondělí** 20. listopadu 2017

snídaně	Kefírový koláč s borůvkami
svačina (dopolední)	Cottage s pažitkou, kukuřičník
oběd	Krůtí korma, bulgur
svačina (odpolední)	Monte dezert
večeře	Bylinkový losos, batátové hranolky, fitness tatarka

**úterý** 21. listopadu 2017

snídaně	Míchaná vejce s mozzarellou, pečivo
svačina (dopolední)	Drůbeží šunka s amarantovým knuspi
oběd	Hovězí guláš s červenou řepou, rýže
svačina (odpolední)	Višňový jogurt s kokosem a kešu
večeře	Kuřecí s hráškem, dýňové pyré

**středa** 22. listopadu 2017

snídaně	Jáhlová kaše s jahodovým chia pyré a kešu
svačina (dopolední)	Krém z čerstvých bylinek, ředkvičkový salát, tyčinky
oběd	Krůtí játra, štouchané brambory
svačina (odpolední)	Meruňkový dezert se semínky a meduňkou
večeře	Zeleninové špaldoto se šmakounem

**čtvrtek** 23. listopadu 2017

snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Mangové lassi
oběd	Čerstvé celozrnné penne s vepřovým masem, špenátem a ricottou
svačina (odpolední)	Madeland s pepřovou šunkou, rýžový chléb
večeře	Chilli con carne podle Jamieho Olivera

**pátek** 24. listopadu 2017

snídaně	Bazalkový krém s avokádem a šunkou, pečivo
svačina (dopolední)	Tvarohový jogurt s lesními plody, cereálie
oběd	Kuřecí kousky s rajčatovou omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Fazolovo-tuňákový hummus s vejcem, mini toasty
večeře	Zdravé bramboráčky s kuřecím na fazolkách

**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)