

**pondělí** 21. ledna 2019

snídaně	Jablkové ranní smoothie
svačina (dopolední)	Mandarinkový nápoj
oběd	Banánové smoothie s polníčkem
svačina (odpolední)	Jahodové smoothie
večeře	Brokolicevo - hruškové smoothie

**úterý** 22. ledna 2019

snídaně	Borůvkové smoothie s kešu
svačina (dopolední)	Hroznový nápoj
oběd	Salát z červené řepy s rukolou a semínky
svačina (odpolední)	Smoothie z manga a kokosu
večeře	Ananasové smoothie se špenátem a zázvorem

**středa** 23. ledna 2019

snídaně	Batátové smoothie se skořicí
svačina (dopolední)	Meruňkové smoothie
oběd	Barevný oves
svačina (odpolední)	Rybízové smoothie s goji
večeře	Zeleninový salát s konopnými semínky a bazalkovým pestem

**čtvrtek** 24. ledna 2019

snídaně	Kuskus se sušeným ovocem
svačina (dopolední)	Mrkvové smoothie s brusinkami
oběd	Cuketový salát s cherry
svačina (odpolední)	Švestkové smoothie
večeře	Směs salátů se sójovými boby a jogurtovým dresingem

**pátek** 25. ledna 2019

snídaně	Oříškový pudink
svačina (dopolední)	Smoothie s malinami
oběd	Salát z černé čočky a mrkve
svačina (odpolední)	Smoothie s rabarborou
večeře	Cantaloupe salát s mandlovými krutóny

**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)