



**pondělí** 21. ledna 2019

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Míchaná vejce s kukuřicí a pórkem, kornbageta                   |
| svačina (dopolední) | Tvarohová pomazánka s brusinkami                                |
| oběd                | Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, brambory |
| svačina (odpolední) | Tapiokový pudink s ananášem                                     |
| večeře              | Drůbeží kisir bulgur  |

**úterý** 22. ledna 2019

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Tortilové placky s uzeným lososem          |
| svačina (dopolední) | Mrkvový salát s jablkem a dýňovými semínky |
| oběd                | Masové kuličky na paprice, naše těstoviny  |
| svačina (odpolední) | Mangovo-borůvkový jogurt s quinoou         |
| večeře              | Pečené kuře s marinádou na zelenině        |

**středa** 23. ledna 2019

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Paprikový cottage, pečivo                                       |
| svačina (dopolední) | Višňový tvaroháček  |
| oběd                | Kuřecí nudličky v kokosovo-arašídové omáčce, šťouchané brambory |
| svačina (odpolední) | Parmská šunka se semínky a melounem, knuspi                     |
| večeře              | Cizrna s mletým masem, pita                                     |

**čtvrtek** 24. ledna 2019

|                     |  |
|---------------------|--|
| snídaně             | Malinová ovesná kaše   |
| svačina (dopolední) | Hummus z bílých fazolí, tyčinky                                      |
| oběd                | Medailonky z uzeného tempehu s restovanou zeleninou, cibulová omáčka |
| svačina (odpolední) | Slaný cuketový koláč   |
| večeře              | Hovězí roštěná s kapary, rýže  |

**pátek** 25. ledna 2019

|                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| snídaně             | Chorizo muffin                    |
| svačina (dopolední) | Avokádové guacamole s fitchlebem  |
| oběd                | Treska s mrkvovým čatní, špalda   |
| svačina (odpolední) | Jahodový nápoj                    |
| večeře              | Krůtí na hrášku, bylinkový kuskus |

**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)