

**pondělí** 22. října 2018

snídaně	Ciabatta s cuketou
svačina (dopolední)	Vanilkový puding s meruňkami
oběd	Žemlovka
svačina (odpolední)	Vejce na tvrdo s dipem, knuspi
večeře	Dušené vepřové kousky, basmati rýže

**úterý** 23. října 2018

snídaně	Tortilla se šunkou a sýrem
svačina (dopolední)	Jáhly s broskvovým kompotem
oběd	Hovězí roštěná, barevná bramborová kaše
svačina (odpolední)	Závin s tvarohovou nádivkou
večeře	Treska s restovanou zeleninou, quinoa

**středa** 24. října 2018

snídaně	Tuňákový sendvič
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sušeným ovocem
oběd	Pohanka se zeleninou, šmakounem a čedarem
svačina (odpolední)	Pečivo s pestrou pomazánkou
večeře	Jemné bramborákové kuře

**čtvrtek** 25. října 2018

snídaně	Pomazánka z červené řepy, kmínový chléb
svačina (dopolední)	Višňové smoothie
oběd	Lasagne se sýrem cottage a špenátem
svačina (odpolední)	Chřestová směs, knuspi
večeře	Losos s dýňovou omáčkou, bulgur

**pátek** 26. října 2018

snídaně	Chléb se šunkou a sýrovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Pohankové palačinky s malinovou marmeládou
oběd	Masové kuličky s cuketovým zelím, noky
svačina (odpolední)	Lučina, meloun, tyčinky
večeře	Kuřecí plátek s glazovanou mrkví, zeleninový 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)