

**pondělí** 21. ledna 2019

snídaně	Zazipována omeleta se sušenými rajčaty, pečivo, mrkvový salát
svačina (dopolední)	Zázvorovo - pomerančový nápoj
oběd	Masový plátek s ásijskou směsí, červená rýže, salát z pak choi
svačina (odpolední)	Paprikový cottage, knäckerbrot, ananas
večeře	Treska na smetaně s piniovými oříšky, fazolky a brambory

**úterý** 22. ledna 2019

snídaně	Pomazánka z červené řepy, kornbageta, cherry
svačina (dopolední)	Šunková gervais rolka, knuspi, okurkový salát
oběd	Fusilli s masem, kešu oříšky a dýní, broskvový kompot
svačina (odpolední)	Pečené hrušky sypané lískovými ořechy s krémem s příchutí vanilky
večeře	Zapečená bešamelová zelenina, polníčkový salát

**středa** 23. ledna 2019

snídaně	Pažitkové mousse, kovářsky chléb, hrozny
svačina (dopolední)	Červený zelový salát se lněným semínkem, rýžový chlebiček
oběd	Cizrna s mletým masem, chilli zeleninou, pita
svačina (odpolední)	Broskvové tiramisu
večeře	Halušky s karotkovým krémem a kuřecími nudličkami

**čtvrtek** 24. ledna 2019

snídaně	Sýrová pomazánka s olivami, pečivo, ředkvičky
svačina (dopolední)	Ovocný tvaroh s čerstvými borůvkami
oběd	Domácí těstoviny s lučinou, špenátem a houbami, listový salát s hořčičnou zálivkou
svačina (odpolední)	Rajčatová salsa s balkánským sýrem, tortila chips
večeře	Hovězí roštěná s kapary, rýže s paprikou

**pátek** 25. ledna 2019

snídaně	Lívanečky s malinovým krémem
svačina (dopolední)	Kukuřice se sýrem a olivami
oběd	Kapustové karbanátky s dipem ze zakysané smetany, šťouchané brambory, salát
svačina (odpolední)	Ricotta s vlašskými ořechy a jahodami, crispins
večeře	Pečená vepřová panenka s hráškovým pyrém, salát z melounu a máty

**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)