

**pondělí** 14. září 2020

snídaně	Migas - míchaná vejce s tortillou, zeleninová salsa
svačina (dopolední)	Kakaový tvaroh s pistáciemi
oběd	Zapečený kuřecí plátek se šunkou a čedarem, restované papriky
svačina (odpolední)	Cottage s kapary a hráškovými výhonky, ředkvičky
večeře	Salát Nicoise s tuňákem

**úterý** 15. září 2020

snídaně	Müsli dezert se šlehaným tvarohem
svačina (dopolední)	Šunková variace, ředkvové hranolky
oběd	Plněné žampiony s bretaňskou zeleninou, parmazánový dip
svačina (odpolední)	Chřestová směs se smetanovým sýrem, amarantové knuspi
večeře	Telecí s restovanou cibulkou a slaninou, špenát

**středa** 16. září 2020

snídaně	Brokolicové placky se šmakounem a fit tatarkou, ředkvičky
svačina (dopolední)	Řepné carpaccio s kozím sýrem
oběd	Palačinky s krůtím masem
svačina (odpolední)	Dezert s červeným rybízem
večeře	Salát s kuřecím masem, oříšky a malinovým dresingem

**čtvrtek** 17. září 2020

snídaně	Omeleta s hráškem a kukuřicí, mrkvový salát
svačina (dopolední)	Ovoce s lískovými oříšky
oběd	Dušené červené zelí s hovězím mletým masem
svačina (odpolední)	Dip z pečeného lilku s tvrdým sýrem, tyčinky
večeře	Trhané kuřecí s omáčkou Taco

**pátek** 18. září 2020

snídaně	Parmská šunka s pažitkovým žervé a ořechy, proteinový chlebík
svačina (dopolední)	Šopský salát s balkánským sýrem
oběd	Pečená vepřová panenka s kaparovo-sýrovou omáčkou, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Švestkové pyré se zakysanou smetanou a mandlemi
večeře	Kuře na ghí s restovanou cuketou

**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)