

**pondělí** 16. listopadu 2020

snídaně	Pomazánka z pečeného masa s proteinovým chlebíkem
svačina (dopolední)	Kávové smoothie s kokosovým mlékem
oběd	Krůtí roláda s olivovým pestem, dýně se sýrem
svačina (odpolední)	Parmská šunka s mozzarellou, zeleninové hranolky
večeře	Rybí kuličky s mátovým jogurtovým dresinkem a grilovanými paprikami

**úterý** 17. listopadu 2020

snídaně	Cuketové placky se sušenými rajčaty a olivami, ředkvičky
svačina (dopolední)	Cottage se šunkou, salát
oběd	Hovězí ragú s květákovou kaší
svačina (odpolední)	Sýrová paštika s křenem, kedlubna a vlašské oříšky
večeře	Kuřecí nugetky s dipem, grilovaná zelenina

**středa** 18. listopadu 2020

snídaně	Míchaná vajíčka s hráškem, polníček s kešu a kukuřicí
svačina (dopolední)	Tvaroháček s hořkou čokoládou a pistáciemi, borůvky
oběd	Kuřecí soté s brokolicí a praženými arašídý
svačina (odpolední)	Mleté maso s chilli jogurtem, mini tousty
večeře	Moravský vrabec se zelím

**čtvrtek** 19. listopadu 2020

snídaně	Čokoládový muffin s malinovým krémem
svačina (dopolední)	Šunková rolka s bylinkami, paprikový salát s okurkou a cherry
oběd	Zeleninový salát s grilovaným kuřecím masem, kešu, francouzský dresing
svačina (odpolední)	Špenát s parmazánem a pinovými oříšky
večeře	Trhané vepřové s cuketovo-žampionovou směsí

**pátek** 20. listopadu 2020

snídaně	Vaječný svítek s koprovým krémem a uzeným lososem
svačina (dopolední)	Sýrovo-šunkové kanapky, grepy
oběd	Drůbeží játra s chorizem, mandlovými lupínky, salát se zakysanou smetanou
svačina (odpolední)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
večeře	Masový páj s hovězím masem, černými fazolkami a čedarem

**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)