

ANOCEN

CENTRUM PRO PSYCHOTERAPII A VÝŽIVU

INSPIRACE NA OBĚDY A VEČEŘE



Těstoviny

- **Těstoviny s kuřecím masem v cuketovo–rajčatové omáčce**
Těstoviny, olej, kuřecí maso, cuketa na kostičky, omáčka Basilio, eidam.
- **Těstoviny s tuňákem a kukuřicí**
Těstoviny, mladá cibulka, tuňák z konzervy, kukuřice.
- **Těstoviny s rajčatovou omáčkou a mozzarellou**
- **Těstovinová rýže Risoni s hráškem, kukuřicí a parmazánem**
- **Noky se špenátem a kuřecím masem**
Noky, smetana, česnek, listový špenát, parmazán.
- **Těstoviny s kuřecím ragú**
Kuřecí maso, olej, cibule, kapie, smetana, mletá paprika.
- **Těstoviny / noky se sýrovou omáčkou**
Těstoviny, smetana, sýr dle chuti – např. ricotta, niva...
- **Těstoviny s pestem, rajčaty a mozzarellou**
- **Těstoviny se sýrem cottage a petrželkou**



Rýže / kuskus / bulgur

- **Rizoto s jarní zeleninou sypané sýrem**
Rýže, olej, cibule, jarní zeleninová směs, sýr.
- **Hříbkové krémové rizoto s parmazánem**
Rýže, olej, cibule, smetana, houby, parmazán.
- **Rizoto s kuřecím masem**
Rýže, olej, cibule, kuřecí prsa, mrkev, hrášek, kukuřice, paprika.
- **Rýžový nákyp s ovocem**
Rýže, mléko, máslo, cukr, vejce, ovoce.
- **Zeleninová rýže se šunkou**
Rýže, olej, cibule, šunka, kukuřice, brokolice, zelená fazolka, kapie.
- **Bulgur s tofu / kuřecím masem**
Bulgur, zelenina dle oblíbenosti, tofu na kousky, sýr.
- **Hráškové rizoto s pancettou**
- **Rizoto s houbami a špenátem**



Saláty

- **Rajčata s mozzarellou a bazalkou**
Rajčata, mozzarella, olivový olej, bazalka.
- **Zeleninový salát s tuňákem a vejci**
Směs listových salátů, paprika, kukuřice, tuňák, vejce.
- **Zeleninový salát s balkánským sýrem a olivami**
Směs listových salátů, olivový olej, balkánský sýr, olivy.
- **Salát z jarní zeleniny s tarhoňou a vejcem**
Tarhoňa, mrkev, hrášek, kukuřice, jarní cibulka, vejce.
- **Grilovaný camembert na listovém salátu s brusinkami**
Camembert, směs listových salátů, brusinky.
- **Salát se šunkou a vejcem**
Ledový salát, okurka, rajče, sýr eidam na kostičky, kvalitní šunka na kostičky, vejce vařené nebo míchané, jogurtový dresink.
- **Těstovinový salát**
Těstoviny, paprika, kukuřice, jarní cibulka, hrášek, cherry rajčata.
- **Těstovinový salát s ovocem**
Těstoviny, ovoce dle chuti, zálivka z ochuceného jogurtu.
- **Kuskus salát s tuňákem**
Tuňák v rostlinném oleji, kuskus, čerstvá zelenina dle chuti.

PEČIVO K SALÁTU
DLE CHUTI
toast / bageta / chléb
topinka / krutony...

DIP / ZÁLIVKA
DRESINK DLE CHUTI
jogurtový / česnekový
bylinkový...



Zapečené pokrmy

- **Zapečené těstoviny se šunkou a nivou**
Těstoviny, olej, cibule, šunka, niva, vejce.
- **Těstoviny zapečené s tuňákem, špenátem a sýrem**
Těstoviny, olej, cibule, tuňák, listový špenát, sýr.
- **Zapečené brambory**
Brambory, šunka, vejce, smetana, sýr.
- **Zapečená brokolice se sýrem a bramborem**
Brokolice, brambora, vejce, sýr.
- **Zapečené těstoviny s rajčaty a sýrem feta**



Maso

- Přírodní kuřecí plátek s bylinkami
- Trhané maso s pečenou zeleninou
- Chilli con carne
- Kuřecí plátek s ratatouille
- Krůtí kostky s míchanou zeleninou
- Špíz s kuřecím masem a zeleninou
- Wrap s krůtím masem a zeleninou
- Burger z hovězího mletého masa
- Kuřecí stripsy v jogurtu s cornflakes

VŠE SE
ZELENINOU

PŘÍLOHY:
vařené / opečené
šťouchané brambory
bramborová kaše
kuskus / quinoa
těstoviny / rýže
apod.

Ryby

- Losos na rozmarýnu s citrónem
- Losos s brokolicí a rýží basmati
- Rybí filé na másle a kmínu
- Rybí filé s mozzarellou a rajčaty
- Pošírovaná treska se zeleninou



Omelety

- Omeleta plněná zeleninovou směsí
- Sýrová omeleta se šunkou
- Špenátová omeleta se sýrem/nivou/cottage
- Omeleta plněná cherry rajčaty, sýrem a rukolou

www.anocen.cz

anocen@cepoz.cz

tel.: 602 549 649

Projekt je realizován z programu
Zdraví financovaného z Fondů EHP 2014-2021

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

 CENTRUM
PODPORY
ZDRAVÍ, Z. Ú.