

pondělí 24. listopadu 2025

snídaně	Zeleninový tatarák s piniemi, ciabatta
svačina (dopolední)	Dezert s malinami a ořechy
oběd	Fazolovo-ořechová sekaná, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Mix tvrdých sýrů, salát s granátovým jablkem, knuspi
večeře	Kroupoto s červenou řepou a čedarem

úterý 25. listopadu 2025

snídaně	Závin s hlívou, ředkvičky
svačina (dopolední)	Paštika ze šmakouna s meruňkovým čatní, rohlíček
oběd	Aloo gobi s rýží
svačina (odpolední)	Tvarohovo-ricottový krém s jahodami a chia
večeře	Dýňová směs se semínky, cuketou a parmazánem, barevné těstoviny

středa 26. listopadu 2025

snídaně	Jáhlový dezert s švestkovým Míšou
svačina (dopolední)	Bazalkový dip se lněným semínkem, knuspi
oběd	Tofu kuličky na špenátu, barevná quinoa
svačina (odpolední)	Polévka z pečeného pastináku
večeře	Tortilla s lilkem, karotkou a minimozzarellou

čtvrtek 27. listopadu 2025

snídaně	Sendvič s hermelínem
svačina (dopolední)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
oběd	Těstoviny s ricottou a kapustou
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem, okurka, tyčinky
večeře	Sójové nudličky s pečenými bramborami a dresink

pátek 28. listopadu 2025

snídaně	Mrkvová pomazánka, salát, naše pečivo
svačina (dopolední)	Cuketová směs se sušenými rajčaty a parmazánem
oběd	Klaso s medem a sezamem, kuskus
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s chilli a borůvkami
večeře	Zapečené batáty s tuřínem a fazolovými lusky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek