

pondělí 20. října 2025

snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, chléb
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, polníček, knuspi
oběd	Kuřecí roláda plněná brokolicí, kuskus s karotkou
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s cereáliemi
večeře	Rizoto s dýňovým pyré, parmskou šunkou a goudou

úterý 21. října 2025

snídaně	Pomazánka z červené řepy, okurka, chléb
svačina (dopolední)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
oběd	Pečený losos s italským bramborovým salátem
svačina (odpolední)	Zeleninový mix s čedarem
večeře	Bulgur s čočkovo-žampionovým ragú a balkánem

středa 22. října 2025

snídaně	Špenátový quiche, ředkev
svačina (dopolední)	Cottage s bylinkami, salát, tyčinky
oběd	Mleté maso s dresinkem a těstovinami, okurková salsa
svačina (odpolední)	Jogurt s borůvkovým pyré, hruška
večeře	Kuřecí nudličky s bramborovo-pastinákovým pyré

čtvrtek 23. října 2025

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, naše pečivo
svačina (dopolední)	Melounové smoothie s chia semínky
oběd	Krůtí kostky s bylinkovou omáčkou, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Rolka se slunečnicovými semínky, cherry rajčata, rohlíček
večeře	Barevná quinoa s česnekovými krevetami a zeleninou

pátek 24. října 2025

snídaně	Švestkový jogurt s naší granolou
svačina (dopolední)	Pečivo s pestrou pomazánkou, salát
oběd	Pečené batáty s fazolkami, tofu a čerstvým sýrem
svačina (odpolední)	Žampiony plněné šunkovo-cibulkovou směsí, ředkvičky, trojhránky
večeře	Celozrnné špagety s pomodoro salsou, kapary a hovězím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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