

pondělí 3. listopadu 2025

snídaně	Sendvič se šunkou, salát
oběd	Krůtí nudličky se sýrovou omáčkou, bulgur, červená řepa
večeře	Žampionová směs s pak choi, těstoviny

úterý 4. listopadu 2025

snídaně	Lívanec s malinovým rozvarem a chia
oběd	Pražma s kešu-sezamovou krustou a dresinkem, pečené brambory
večeře	Kuřecí kostky s pórkem a gorgonzolou, kuskus

středa 5. listopadu 2025

snídaně	Dýňová pomazánka se semínky, okurky, náš chléb
oběd	Tortilla s čočkovým ragú
večeře	Hovězí nudličky s pepřovou omáčkou, zeleninová rýže

čtvrtek 6. listopadu 2025

snídaně	Jogurtový krém s borůvkovým pyré a pečeným müsli
oběd	Mleté maso s chilli jogurtem, barevné těstoviny
večeře	Zapečené špalíčky s rajčaty a uzeným sýrem

pátek 7. listopadu 2025

snídaně	Omeleta se sýrem, ředkev, ciabatta
oběd	Kuřecí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, rýže
večeře	Fazolovo-ořechová sekaná, bramborová kaše

sobota 8. listopadu 2025

snídaně	Kvěťákové kari s kukuřicí, náš chléb
oběd	Krůtí špíz s halloumi a restovanou zeleninou, tymiánový dresink
večeře	Husté Pho s tofu

neděle 9. listopadu 2025

snídaně	Pomazánka z pečeného lososa, pečivo, paprika
oběd	Hovězí nudličky s parmskou šunkou, krémovým špenátem a šťouchanými brambory
večeře	Halušky s kapustou a uzeným masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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