

**pondělí** 20. října 2025

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| snídaně             | Míchaná vejčička s hráškem, salát s kešu               |
| svačina (dopolední) | Zakysaná smetana s čokoládou a pistáciemi              |
| oběd                | Kuřecí soté s brokolicí a praženými arašídý            |
| svačina (odpolední) | Mleté maso s parmazánem a chilli jogurtem              |
| večeře              | Moravský vrabec se zelím, slaninou a opečenou cibulkou |

**úterý** 21. října 2025

|                     |                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Jahodové cottage muffiny s krémem                                             |
| svačina (dopolední) | Šunková rolka s bylinkami, salát s okurkou, cherry rajčaty a balkánským sýrem |
| oběd                | Zeleninový salát s grilovaným kuřecím masem, kešu, francouzský dresing        |
| svačina (odpolední) | Špenát se sýrem a pinovými oříšky                                             |
| večeře              | Trhané vepřové s cuketovo-žampionovou směsí                                   |

**středa** 22. října 2025

|                     |                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Vaječný svítek s koprovým krémem a uzeným lososem                           |
| svačina (dopolední) | Kořeněné švestky s pekanovými ořechy a řeckým jogurtem                      |
| oběd                | Masový páj s hovězím masem, černými fazolkami a čedarem, zakysaná smetana   |
| svačina (odpolední) | Sýrovo-šunkový mix s olivami                                                |
| večeře              | Drůbeží játra s chorizem, mandlovými lupínky, mix salátů s vlašskými ořechy |

**čtvrtek** 23. října 2025

|                     |                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------|
| snídaně             | Škvarková pomazánka s pečivem                   |
| svačina (dopolední) | Šunková pěna, ředkvičky                         |
| oběd                | Zapečená miska s mletým masem, goudou a lilkem  |
| svačina (odpolední) | Míša dezert                                     |
| večeře              | Roastbeef s vejcem a kaparovou majonézou, salát |

**pátek** 24. října 2025

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem                       |
| svačina (dopolední) | Parmazánový dip, zelenina                                     |
| oběd                | Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix |
| svačina (odpolední) | Vaječné muffinky se slaninou a čedarem                        |
| večeře              | Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou                      |

**sobota** 25. října 2025

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Žampionová frittata se slaninou, teplý lilkový salát          |
| svačina (dopolední) | Acidofilní mléko                                              |
| oběd                | Pečená krkovice s kaparovo-sýrovou omáčkou, celerové hranolky |
| svačina (odpolední) | Směs ořechů s lyofilizovanými jahodami                        |
| večeře              | Kuře na ghí s restovanou cuketou                              |

**neděle** 26. října 2025

|                     |                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Restované papriky se šunkou a blaťáckým zlatem, avokádový dip  |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt                                                    |
| oběd                | Kapustové závitky plněné mletým masem, dip ze zakysané smetany |
| svačina (odpolední) | Polévka se zelenými fazolkami a parmazánem                     |
| večeře              | Kuřecí plátek s nivou a houbovou směsí                         |

**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)