

pondělí 20. října 2025

snídaně	Pomazánka z vepřového masa, ciabatta
svačina (dopolední)	Náš pribináček
oběd	Okoun s bylinkami, celerové pyré, broskve s hrozny
svačina (odpolední)	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semínky, trojhránky
večeře	Paličky s rajčaty a mascarpone, bulgur

úterý 21. října 2025

snídaně	Kaše s oSTRUŽINAMI, perníkovým kořením a čokoládou
svačina (dopolední)	Bageta s ochuceným žervé
oběd	Tortilla se špenátovou směsí, hlívou a trhaným krůtím masem
svačina (odpolední)	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
večeře	Koprová omáčka s vejcem a bramborem

středa 22. října 2025

snídaně	Pomazánka z dýně Hokkaido, náš chléb
svačina (dopolední)	Šunková rolka s brynzou, okurka, knuspi
oběd	Farfalle s krémovou červenou řepou a hovězím masem
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Treska v kokosové omáčce, jasmínová rýže

čtvrtek 23. října 2025

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem
svačina (dopolední)	Malinový jogurt s pekany
oběd	Karbanátky s paprikou a bramborovou kaší, zeleninový salát
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr s římským salátem a zálivkou, rohlíček
večeře	Krůtí plátek s parmazánem a fenyklovým čatní, kuskus

pátek 24. října 2025

snídaně	Míchaná vejce s goudou, šestizrný chléb
svačina (dopolední)	Salát Waldorf
oběd	Taštičky plněné švestkovými povidly se strouhaným tvarohem a mlékem
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami a tyčinkami
večeře	Těstoviny zapečené s lilkem 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