

**pondělí** 3. listopadu 2025

snídaně	Sendvič se šunkou, salát
svačina (dopolední)	Banánovo-švestkový dezert s arašídami
oběd	Krůtí nudličky se sýrovou omáčkou, bulgur, červená řepa
svačina (odpolední)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
večeře	Žampionová směs s pak choi, těstoviny

úterý 4. listopadu 2025

snídaně	Lívanec s malinovým rozvarem a chia
svačina (dopolední)	Hanácký salát, pečivo
oběd	Pražma s kešu-sezamovou krustou a dresinkem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi
večeře	Kuřecí kostky s pórkem a gorgonzolou, kuskus

středa 5. listopadu 2025

snídaně	Dýňová pomazánka se semínky, okurky, náš chléb
svačina (dopolední)	Žampionová polévka s parmazánem
oběd	Tortilla s čočkovým ragú
svačina (odpolední)	Náš pribináček
večeře	Hovězí nudličky s pepřovou omáčkou, zeleninová rýže

čtvrtek 6. listopadu 2025

snídaně	Jogurtový krém s borůvkovým pyré a pečeným müsli
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Mleté maso s chilli jogurtem, barevné těstoviny
svačina (odpolední)	Tzatziki s křehkým rohlíčkem
večeře	Zapečené špalíčky s rajčaty a uzeným sýrem

pátek 7. listopadu 2025

snídaně	Omeleta se sýrem, ředkev, ciabatta
svačina (dopolední)	Tyčinky s pomazánkou z mrkve a ricotty
oběd	Kuřecí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, rýže
svačina (odpolední)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
večeře	Fazolovo-ořechová sekaná, bramborová kaše

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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