

**Monday** 3. November 2025

breakfast	Sendvič se šunkou, salát
snack (morning)	Banánovo-švestkový dezert s arašídý
lunch	Krůtí nudličky se sýrovou omáčkou, bulgur, červená řepa
snack (afternoon)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
dinner	Žampionová směs s pak choi, těstoviny

Tuesday 4. November 2025

breakfast	Lívanec s malinovým rozvarem a chia
snack (morning)	Hanácký salát, pečivo
lunch	Pražma s kešu-sezamovou krustou a dresinkem, pečené brambory
snack (afternoon)	Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi
dinner	Kuřecí kostky s pórkem a gorgonzolou, kuskus

Wednesday 5. November 2025

breakfast	Dýňová pomazánka se semínky, okurky, náš chléb
snack (morning)	Žampionová polévka s parmazánem
lunch	Tortilla s čočkovým ragú
snack (afternoon)	Náš pribináček
dinner	Hovězí nudličky s pepřovou omáčkou, zeleninová rýže

Thursday 6. November 2025

breakfast	Jogurtový krém s borůvkovým pyré a pečeným müsli
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy
lunch	Mleté maso s chilli jogurtem, barevné těstoviny
snack (afternoon)	Tzatziki s křehkým rohlíčkem
dinner	Zapečené špalíčky s rajčaty a uzeným sýrem

Friday 7. November 2025

breakfast	Omeleta se sýrem, ředkev, ciabatta
snack (morning)	Tyčinky s pomazánkou z mrkve a ricotty
lunch	Kuřecí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, rýže
snack (afternoon)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
dinner	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