

**pondělí 13. října 2025**

snídaně	Brokolicová pomazánka, rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
oběd	Kuřecí nudličky s omáčkou z cuket a mascarpone, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Cottage s uzeným lososem, salát s krutony
večeře	Vepřové maso na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory

úterý 14. října 2025

snídaně	Špaldová kaše s lískovými ořechy a meruňkami
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou a dresinkem
oběd	Krůtí kousky s pečeným lilkem, bulgur s pohankou a kapií
svačina (odpolední)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
večeře	Těstoviny s pestem z pečené řepy

středa 15. října 2025

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Dýňová pomazánka s výhonky, knuspi
oběd	Panenka s cibulovou omáčkou, brambory, okurkový salát
svačina (odpolední)	Tvarohová ricotta s lesním ovocem
večeře	Kuřecí nudličky na žampionech, bulgur

čtvrtek 16. října 2025

snídaně	Lívanečky s banánovým jogurtem
svačina (dopolední)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
oběd	Noky s krémovým špenátem a čedarem
svačina (odpolední)	Polévka z pečeného pastináku
večeře	Rizoto s černou čočkou, hráškem a candátem

pátek 17. října 2025

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, žitný chléb
svačina (dopolední)	Kedlubново-papriková směs, tyčinky
oběd	Tortilla s fazolemi a trhaným masem
svačina (odpolední)	Dezert stracciatella s rybízem
večeře	Krůtí plátek s restovanou zeleninou, dresink

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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