

**pondělí** 17. listopadu 2025**úterý** 18. listopadu 2025

snídaně	Špenátový quiche s čedarem, ředkev
svačina (dopolední)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, salát, tyčinky
oběd	Čína s kuřecími nudličkami, rýže
svačina (odpolední)	Meruňkový jogurt s celozrnnými cereáliemi
večeře	Koprová omáčka s vejcem, brambory

středa 19. listopadu 2025

snídaně	Pomazánka rybí, salát, bageta
svačina (dopolední)	Hruškové smoothie
oběd	Krůtí maso se zeleninovými hranolkami, jogurtový dresink
svačina (odpolední)	Salát s oříšky a cizrnou
večeře	Nasi goreng rýže s uzeným tofu

čtvrtek 20. listopadu 2025

snídaně	Vanilková jáhlová kaše s jahodami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s mini mozzarellou
oběd	Hrachová směs s lilkem a fetou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Rohlíček s libečkovo-pórkovou pomazánkou, cherry rajčata
večeře	Vepřové kousky s hořčično-smetanovou omáčkou, barevné těstoviny

pátek 21. listopadu 2025

snídaně	Tortilla se šunkou, sýrem cottage a rukolou
svačina (dopolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
oběd	Okoun s kukuřičným pyré, kuskus
svačina (odpolední)	Dezert s oSTRUŽINAMI a marakujovým přelivem
večeře	Hovězí tokáň se špeclemi a hráškem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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