

**Monday** 17. November 2025**Tuesday** 18. November 2025

breakfast	Špenátový quiche s čedarem, ředkev
snack (morning)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, salát, tyčinky
lunch	Čína s kuřecími nudličkami, rýže
snack (afternoon)	Meruňkový jogurt s celozrnnými cereáliemi
dinner	Koprová omáčka s vejcem, brambory

Wednesday 19. November 2025

breakfast	Pomazánka rybí, salát, bageta
snack (morning)	Hruškové smoothie
lunch	Krůtí maso se zeleninovými hranolkami, jogurtový dresink
snack (afternoon)	Salát s oříšky a cizrnou
dinner	Nasi goreng rýže s uzeným tofu

Thursday 20. November 2025

breakfast	Vanilková jáhlová kaše s jahodami a pistáciemi
snack (morning)	Zeleninový mix s mini mozzarellou
lunch	Hrachová směs s lilkem a fetou, pečené brambory
snack (afternoon)	Rohlíček s libečkově-pórkovou pomazánkou, cherry rajčata
dinner	Vepřové kousky s hořčično-smetanovou omáčkou, barevné těstoviny

Friday 21. November 2025

breakfast	Tortilla se šunkou, sýrem cottage a rukolou
snack (morning)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
lunch	Okoun s kukuřičným pyré, kuskus
snack (afternoon)	Dezert s ořechy a marakujovým přelivem
dinner	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