

**pondělí** 20. října 2025

snídaně	Pomazánka z červené řepy, salát, bageta
svačina (dopolední)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
oběd	Vepřové medailonky v parmazánové omáčce, kuskus
svačina (odpolední)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
večeře	Kuřecí kostky s glazovanou mrkví, pečené brambory

úterý 21. října 2025

snídaně	Masový závin se sýrem, okurka
svačina (dopolední)	Cottage s kapary a paprikou, tyčinky
oběd	Krůtí plátek se šunkou a sýrem, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem a hrozny
večeře	Dhál z červené čočky a mungo fazolek

středa 22. října 2025

snídaně	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
oběd	Hovězí na způsob Stroganov, noky
svačina (odpolední)	Obilné polštářky s kokosovou náplní a jahodovým jogurtem
večeře	Králičí maso na rozmarýnu a česneku, bulgur

čtvrtek 23. října 2025

snídaně	Kakaový perník s medovým krémem
svačina (dopolední)	Smetanové avokádo, sýrové tyčinky
oběd	Palačinka s restovanou zeleninou, robí a semínky
svačina (odpolední)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
večeře	Vepřové výpečky s červeným zelím, bramborové špalíčky

pátek 24. října 2025

snídaně	Pochoutkový salát, polníček, náš chléb
svačina (dopolední)	Pórková polévka s ricottou a semínky
oběd	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Dezert s malinami a ořechy
večeře	Krůtí nudličky s brokolicí, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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