

**Monday** 20. October 2025

breakfast	Pomazánka z červené řepy, salát, bageta
snack (morning)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
lunch	Vepřové medailonky v parmazánové omáčce, kuskus
snack (afternoon)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
dinner	Kuřecí kostky s glazovanou mrkví, pečené brambory

Tuesday 21. October 2025

breakfast	Masový závin se sýrem, okurka
snack (morning)	Cottage s kapary a paprikou, tyčinky
lunch	Krůtí plátek se šunkou a sýrem, zlatá rýže
snack (afternoon)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem a hrozny
dinner	Dhál z červené čočky a mungo fazolek

Wednesday 22. October 2025

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
lunch	Hovězí na způsob Stroganov, noky
snack (afternoon)	Obilné polštářky s kokosovou náplní a jahodovým jogurtem
dinner	Králičí maso na rozmarýnu a česneku, bulgur

Thursday 23. October 2025

breakfast	Kakaový perník s medovým krémem
snack (morning)	Smetanové avokádo, sýrové tyčinky
lunch	Palačinka s restovanou zeleninou, robi a semínky
snack (afternoon)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
dinner	Vepřové výpečky s červeným zelím, bramborové špalíčky

Friday 24. October 2025

breakfast	Pochoutkový salát, polníček, náš chléb
snack (morning)	Pórková polévka s ricottou a semínky
lunch	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
snack (afternoon)	Dezert s malinami a ořechy
dinner	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