

pondělí 3. listopadu 2025

snídaně	Tvarohový krém se sušenými rajčaty, bageta
svačina (dopolední)	Špenátová polévka se šunkou
oběd	Pražma v kokosové omáčce, kuskus
svačina (odpolední)	Dezert s oSTRUŽINAMI a marakujovým přelivem
večeře	Krůtí nudličky s fazolkami a karamelizovanou cibulí, šťouchané brambory

úterý 4. listopadu 2025

snídaně	Tuňáková pomazánka s okurkou, chléb
svačina (dopolední)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
oběd	Těstoviny s brokolicovým pestem a hovězím masem
svačina (odpolední)	Čekankový salát s parmskou šunkou a makadamovými ořechy, rohlíček
večeře	Kuřecí kostky se sýrovou omáčkou, rýže

středa 5. listopadu 2025

snídaně	Míchaná vejčička s avokádem, cherry rajčata, žitný chléb
svačina (dopolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, tyčinky
oběd	Drůbeží roláda s ricottou a mandlemi, bramborovo-celerové pyré
svačina (odpolední)	Mléčný dezert s burizony, meloun
večeře	Barevná quinoa s česnekovými krevetami a zeleninou

čtvrtek 6. listopadu 2025

snídaně	Makové muffiny s meruňkovým krémem
svačina (dopolední)	Krémové žervé celerovými hranolkami, knuspi
oběd	Baba Ganoush s masovými kuličkami, celozrnná pita
svačina (odpolední)	Zeleninový mix s červeným zelím, hráškem a piniemi
večeře	Zvěřina s houbovým ragú, bulgur

pátek 7. listopadu 2025

snídaně	Fazole s vejcem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou
oběd	Karotkový krém s vepřovým masem, rýže
svačina (odpolední)	Pažitkový tvaroh s parmazánem, ředkev, křehké pečivo
večeře	Králičí maso na česneku, zlatý kuskus, zeleninový mix

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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