

pondělí 13. října 2025

snídaně	Cizrnové lívanečky s malinovým krémem
svačina (dopolední)	Muffin z vaječného bílku s cuketou, paprika
oběd	Zeleninový salát s krůtím masem a bylinkovým dresinkem, bageta
svačina (odpolední)	Trojhránky s guacamole a tvrdým sýrem, cherry rajčata
večeře	Hovězí kousky na žampionech, rýže

úterý 14. října 2025

snídaně	Zapečená vejce s čedarem, chléb
svačina (dopolední)	Cottage s kukuřicí, polníček, knuspi
oběd	Vepřové maso s růžičkovou kapustou a hořčičným přelivem, brambory
svačina (odpolední)	Banánový proteinový nápoj, ořechy
večeře	Krevety s pyré z kokosového mléka a pečené dýně, bulgur

středa 15. října 2025

snídaně	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Šunková variace s okurkovým salátem, tyčinky
oběd	Celozrnné těstoviny se špenátem a telecím masem
svačina (odpolední)	Dezert s jahodami a arašídovým máslem
večeře	Kuřecí nudličky s červenou řepou a koprem, špalda

čtvrtek 16. října 2025

snídaně	Sendvič s hovězí šunkou a vejcem
svačina (dopolední)	Ovocné pyré s chia semínky
oběd	Treska s paprikovo-mandlovou omáčkou, kuskus
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami, žitné pečivo
večeře	Bramborákové krůtí maso, salát z pekingského zelí

pátek 17. října 2025

snídaně	Chléb s bazalkovým krémem a semínky, kedlubna
svačina (dopolední)	Tvaroháček s rybízem a čokoládou
oběd	Kuřecí roláda plněná olivami a kešu ořechy, rýže
svačina (odpolední)	Zeleninový salát s tofu a dresinkem
večeře	Asijské soba nudle se zeleninou a vepřovým masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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