

**pondělí** 17. listopadu 2025**úterý** 18. listopadu 2025

|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| snídaně             | Pečený müsli dezert se šlehaným tvarohem           |
| svačina (dopolední) | Šunková rolka, meloun, chléb                       |
| oběd                | Vepřové medailonky s hráškově-mátovým pyré, batáty |
| svačina (odpolední) | Cottage s bylinkami, salát, tyčinky                |
| večeře              | Celozrnné těstoviny al pomodoro s kuřecím masem    |

**středa** 19. listopadu 2025

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| snídaně             | Bageta s cibulkovou směsí a vejcem, ředkev     |
| svačina (dopolední) | Borůvkový krém s lískovými ořechy              |
| oběd                | Krůtí nudličky se žampiony a brokolicí, kuskus |
| svačina (odpolední) | Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi           |
| večeře              | Losos na způsob Teriyaki s rýží                |

**čtvrtek** 20. listopadu 2025

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka s mandlemi a ementálem, ledový salát, pečivo |
| svačina (dopolední) | Okurkovo-ředkvičkový salát se sýrem                    |
| oběd                | Fazolový guláš s hovězím masem, pita                   |
| svačina (odpolední) | Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou                  |
| večeře              | Krůtí kostky s mascarponovo-cuketovou omáčkou, bulgur  |

**pátek** 21. listopadu 2025

|                     |                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Vaječná omeleta s květákem, paprika, náš chléb                    |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt se sladkým šmakounem                                  |
| oběd                | Celozrnné těstoviny se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami    |
| svačina (odpolední) | Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, pečivo                  |
| večeře              | Vepřové maso s bramborami a restovanou zeleninou, fitness tatarka |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)