

pondělí 20. října 2025

snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, chléb
svačina (dopolední)	Šlehaný skořicový dezert s jablky
oběd	Kuličky z hovězího masa s rajčatovou salsou, celozrnné penne
svačina (odpolední)	Šunková pěna, okurka, rohlíček
večeře	Pečené kuřecí maso s mrkvovo-hrachovým pyré

úterý 21. října 2025

snídaně	Cibulkový krém s čedarem, cherry, pečivo
svačina (dopolední)	Mangový jogurt
oběd	Krůtí kousky s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Houbová polévka s krutony
večeře	Játra na červeném víně s pečenou dýní hokaido, šťouchané brambory

středa 22. října 2025

snídaně	Overnight oats s lískovo-kakaovým přelivem, borůvkami a oříšky
svačina (dopolední)	Listové saláty s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou
oběd	Cuketovník s vepřovými výpečky a dušeným zelím
svačina (odpolední)	Pomazánka s nivou a česnekem, ředkev, náš žitný chléb
večeře	Těstoviny s tuňákem na zelenině

čtvrtek 23. října 2025

snídaně	Pomazánka se šmakounem, bageta
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s mini mozzarellou
oběd	Masové kousky s brokolicí, quinoa s adzuki
svačina (odpolední)	Malinový krém s dobrou vlákninou
večeře	Pita chléb s trhaným hovězím masem a meruňkovým dresinkem

pátek 24. října 2025

snídaně	Tortilla se šunkou a sýrem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Špenátový dip s parmazánem, trojhránky
oběd	Candát se semínky a dresingem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
večeře	Vepřové maso s pečeným květákem, zlatý kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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