

pondělí 24. listopadu 2025

snídaně	Míchaná vejce s pórkem, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Medový cottage s jablky a skořicí
oběd	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, bulgur
svačina (odpolední)	Krém s pečeným česnekem a ořechy, pečivo
večeře	Pražma na sezamu se zeleninou a brokolicovým pyré

úterý 25. listopadu 2025

snídaně	Bramborový muffin s kukuřicí a sýrem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Tyčinky s mátovou pěnou, čekanka
oběd	Salát se sójovými boby, sýrem a vepřovým masem
svačina (odpolední)	Jahodový jogurt s mandlemi
večeře	Kuřecí maso v pomerančové marinádě s paprikami, kuskus

středa 26. listopadu 2025

snídaně	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, náš chléb
svačina (dopolední)	Švestkový dezert s vlašskými ořechy
oběd	Tortilla s krůtím masem a červeným zelím
svačina (odpolední)	Pečivo se sýry a salátem
večeře	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže

čtvrtek 27. listopadu 2025

snídaně	Vejce s dipem z pečených paprik, okurky, žitný chléb
svačina (dopolední)	Tvaroh na slano, salát, knuspi
oběd	Treska s pistáciovým pestem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Proteinový nápoj, sušené ovoce
večeře	Krůtí maso s fazolkami, špalda

pátek 28. listopadu 2025

snídaně	Ovesná kaše s borůvkami, para ořechy a strouhanou čokoládou
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou
oběd	Dušené kuřecí maso s mrkví, rýže
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, pečivo
večeře	Jelení maso na víně, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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