

pondělí 27. října 2025

snídaně	Ovocná granola, jahodový tvaroh
svačina (dopolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
oběd	Krůtí plátek se šunkou a kozím sýrem, kuskus s hráškem
svačina (odpolední)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
večeře	Pastýřský koláč s vepřovým masem

úterý 28. října 2025

snídaně	Vajíčkový salát s uzeným sýrem, okurek, bageta
svačina (dopolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
oběd	Hovězí kousky s glazovanou řepou, bulgur se zelenými fazolkami
svačina (odpolední)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
večeře	Okoun s krémovým pórkem, kuskus

středa 29. října 2025

snídaně	Pomazánka s goudou, žitný chléb, meloun
svačina (dopolední)	Bylinkový cottage, tyčinky
oběd	Kamutový salát s krůtím masem sypaný sýrem
svačina (odpolední)	Tvaroh s ricottou a malinami
večeře	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

čtvrtek 30. října 2025

snídaně	Frittata s kukuřicí, ředkvičky, náš chléb
svačina (dopolední)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, křehké pečivo
oběd	Bylinkový losos s fitness tatarkou, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večeře	Kuřecí nugetky v jogurtu s mrkvovo-hrachovým pyré

pátek 31. října 2025

snídaně	Dřevorubecký chléb s polníčkovým pestem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Proteinový nápoj s lesním ovocem
oběd	Sekaná s batátovými hranolkami, celerový salát
svačina (odpolední)	Cizrno-brokolice placičky
večeře	Čínské krůtí Kung Pao, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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