

Monday 3. November 2025

breakfast	Ořechová pomazánka, salát, pečivo
snack (morning)	Cottage s kapary a paprikou, tyčinky
lunch	Barevné těstoviny se sýrovou omáčkou a zeleninou
snack (afternoon)	Jogurt s mátou a malinovým pyré
dinner	Kedgeree rýže s vejcem a seitanem

Tuesday 4. November 2025

breakfast	Slaný závin s pórkovou směsí a hermelínem, ředkev
snack (morning)	Strouhaná mrkev s jablkem a rozinkami
lunch	Robi sekaná s ricottou a bramborovou kaší, kyselé okurky
snack (afternoon)	Smetanovo-tvarohový dip s provensálským kořením, salát, knuspi
dinner	Špagety s paprikovým přelivem a sýrem

Wednesday 5. November 2025

breakfast	Kuskusovník se skořicovým jogurtem a borůvkami
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy, naše pečivo
lunch	Barevná quinoa s dýní, mini mozzarellou a pistáciemi
snack (afternoon)	Rukolový dip s mandlemi, sýrové tyčinky
dinner	Dušená kapusta se sójovými nudličkami, šťouchané brambory

Thursday 6. November 2025

breakfast	Zapečené žervé s pažitkovou florou, barevná paprika, náš chléb
snack (morning)	Jahodové podmáslí
lunch	Šmakoun s omáčkou z lučiny a zlatou rýží, řepa
snack (afternoon)	Trojhránky s kukuřičnou pomazánkou, polníček
dinner	Opékané žampiony s kaší z červené čočky

Friday 7. November 2025

breakfast	Míchaná vejce s uzeným sýrem, bageta
snack (morning)	Celerový salát s ředkvičkami a kešu
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Klaso v kokosové omáčce, pita chléb

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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