

Monday 13. October 2025

breakfast	Avokádová pomazánka, rajčata, bageta
snack (morning)	Rukolový cottage, trojhránky
lunch	Omáčka z kořenové zeleniny se sójovými nudličkami, zlatá rýže
snack (afternoon)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
dinner	Kuskusový salát se zeleninou balkánem

Tuesday 14. October 2025

breakfast	Špaldová kaše s lískovými ořechy a meruňkami
snack (morning)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
lunch	Plněné žampiony s bramborovou kaší, okurková salsa
snack (afternoon)	Mrkvový salát s mozzarellou, krutony
dinner	Těstoviny s brokolicovou omáčkou a parmazánem

Wednesday 15. October 2025

breakfast	Cuketový závin s hermelínem, salát
snack (morning)	Tvarohová ricotta s lesním ovocem
lunch	Hrášek na smetaně s baby karotkou, vejce, bulgur
snack (afternoon)	Dýňová pomazánka s výhonky, knuspi
dinner	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy

Thursday 16. October 2025

breakfast	Lívanečky s banánovým jogurtem
snack (morning)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
lunch	Noky s krémovým špenátem a čedarem
snack (afternoon)	Houbová polévka
dinner	Klaso s mangovým čatní, rýže

Friday 17. October 2025

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, žitný chléb
snack (morning)	Kedlubново-papriková směs, tyčinky
lunch	Tofu placičky s rajčatovou omáčkou, penne
snack (afternoon)	Dezert stracciatella s rybízem
dinner	Kari z černé čočky s dýní Hokkaido

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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