

Monday 20. October 2025

breakfast	Palačinky s malinovým rozvarem a chia
snack (morning)	Dýňová polévka se semínky
lunch	Zeleninový mix se sýrovou variací, kešu, francouzský dresink, pečivo
snack (afternoon)	Rajčatová terina, tyčinky
dinner	Falafel s bramborovým salátem s ředkvičkami

Tuesday 21. October 2025

breakfast	Houbová omeleta s bylinkami, pečivo
snack (morning)	Salát s mozzarellou a kapary
lunch	Baba Ganoush se sójovými výpečky, rýže
snack (afternoon)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
dinner	Špagety se špenátem a ořechovým pestem

Wednesday 22. October 2025

breakfast	Croissant s borůvkovým krémem a arašídý
snack (morning)	Cottage s restovanou zeleninou, salát
lunch	Uzený tempeh s červeným zelím a bramborovými špalíčky
snack (afternoon)	Křenová pěna, okurky, fitchléb
dinner	Bulgur s dýní, sýrem a semínky

Thursday 23. October 2025

breakfast	Slaný koláč s fazolovými lusky a paprikou
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Žampiony v tempuře s batáty a celerovým salátem
snack (afternoon)	Salsa z pečeného lilku, trojhránky
dinner	Tofu se sweet chilli omáčkou, rýže

Friday 24. October 2025

breakfast	Hráškové žervé, kedlubna, žitný chléb
snack (morning)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem, knuspi
lunch	Robi plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Pošírované hrušky s crème
dinner	Tortilla s rukolou, vejcem, červenou řepou a kozím sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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