

Monday 27. October 2025

breakfast	Avokádová pomazánka s žervé, ředkvičky, ciabatta
snack (morning)	Salát Waldorf
lunch	Hrachová kaše s vejcem, chléb
snack (afternoon)	Vanilkový krém s pečenými meruňkami
dinner	Robi na celeru, kuskus

Tuesday 28. October 2025

breakfast	Dýňový chlebiček s oSTRUŽINOVÝM jogurtem
snack (morning)	Sýrová rolka s mrkví, trojhránky
lunch	Klaso s pekanovými ořechy a žampiony, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Balkánský dip s kapií, polníček, pečivo
dinner	Špenátové rizoto s čedarem

Wednesday 29. October 2025

breakfast	Žitný chléb s bazalkovou pomazánkou a pečenými rajčaty, salát
snack (morning)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
lunch	Seitanový segedínský guláš, halušky
snack (afternoon)	Cottage s fíky a lískovými ořechy, sladký plátek
dinner	Cuketové placky s kaparovým dresinkem, pečené brambory

Thursday 30. October 2025

breakfast	Krupicová kaše s jahodami a čokoládou
snack (morning)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, pečivo
lunch	Linguine se smetanovým pórkem, nivou a sušenými rajčaty
snack (afternoon)	Salát s kukuřicí a sýrem
dinner	Zapečený zeleninový kari bulgur s tofu

Friday 31. October 2025

breakfast	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Vege kuličky na paprice, rýže s kešu
snack (afternoon)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, salát, tyčinky
dinner	Noky s rajskou salsou a parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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