


pondělí 19. října 2026

snídaně	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem a borůvkami
svačina (dopolední)	Salát Waldorf, rohlíček
oběd	Žampionové placky, šťouchané brambory, okurkový salát
svačina (odpolední)	Chřestová pomazánka, salát, proteinový chléb
večeře	Těstoviny s mini mozzarellou a zeleninou

úterý 20. října 2026

snídaně	Celozrnná tortilla s parmskou šunkou, rukolou a kozím sýrem
svačina (dopolední)	Sýrová pomazánka, ředkvičky, tyčinky
oběd	Chilli con carne, pečivo
svačina (odpolední)	Kakaový dezert s ovesnými vločkami a oSTRUŽINAMI
večeře	Zapečený robi plátek s goudou, batáty s bylinkovým dresinkem

středa 21. října 2026

snídaně	Špenátová pomazánka, ředkev, chléb
svačina (dopolední)	Pudink z quinoj a rybízem
oběd	Kuskusový salát s růžičkovou kapustou a pečenou cizrnou
svačina (odpolední)	Bramborová krémová polévka
večeře	Baba Ganoush s masovými kuličkami, celozrnná pita

čtvrtek 22. října 2026

snídaně	Řecká frittata, bageta
svačina (dopolední)	Hummus, okurkové hranolky, křehké pečivo
oběd	Kuřecí maso s pak choi, cuketou a černou rýží
svačina (odpolední)	Ovocný tvaroh s jahodovým želé
večeře	Treska s bazalkovým pestem, bramborová kaše

pátek 23. října 2026

snídaně	Drůbeží paštika s mandlemi, pečivo
svačina (dopolední)	Mangový chia dezert s vločkami
oběd	Celozrnné těstoviny se seitanem, fazolovými lusky a sýrovou omáčkou
svačina (odpolední)	Margarita
večeře	Hovězí maso na pivu a kořenové zelenině, divoká rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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