

Monday 20. October 2025

vegetable bowl	Salát z červené řepy a křenu se sladkokyselou zálivkou
soup	Houbová polévka
dessert	Citronová babeta s tymiánem
fresh	Pomerančový fresh
fruit smoothie	Tropické smoothie
vegetable smoothie	Zelené smoothie s chia a lněnými semínky
dezert krémový	Tonka Pannacotta s maracujovým glazé
breakfast	Zapečené quesadillas s cuketou a špenátem, salát se zálivkou vinaigrette

Tuesday 21. October 2025

vegetable bowl	Okurkový salát s edamame
soup	Uzená polévka s kroupami
dessert	Perník s broskvemi
fresh	Jablečný fresh
fruit smoothie	Malinové smoothie s červenou řepou
vegetable smoothie	Brokolicové smoothie
dezert krémový	Lotus cheesecake s bílou čokoládou a pistáciemi
breakfast	Pochoutkový salát, papriky, chléb

Wednesday 22. October 2025

vegetable bowl	Ředkvičkový salát s broskvemi
soup	Krém z pečeného pastináku
dessert	Bublanina s jablky
fresh	Hruškový fresh
fruit smoothie	Rybízové smoothie s goji
vegetable smoothie	Banánovo-broskvové zelené smoothie
dezert krémový	Míša dezert s malinami
breakfast	Ciabatta s vařeným vejcem, marinovaným lososem a avokádovým dipem

Thursday 23. October 2025

vegetable bowl	Zelný salát s kukuřicí
soup	Gulášová polévka
dessert	Kokosové řezy
fresh	Mrkvový fresh
fruit smoothie	Borůvkové smoothie
vegetable smoothie	Pomerančové zelené smoothie
dezert krémový	Baileys pannacotta
breakfast	Šlíscky plněné mákem sypané strouhankou, třešňový kompot

Friday 24. October 2025

vegetable bowl	Mrkvový salát s pomerančem, zázvorem a medovou zálivkou
soup	Hrstková polévka
dessert	Strouhaný kakaový koláč s tvarohem
fresh	Mandarinkový fresh
fruit smoothie	Švestkovo-kokosové smoothie
vegetable smoothie	Smoothie s polníčkem
dezert krémový	Dezert ala Tiramisu s jahodami
breakfast	Pomazánka z vepřového masa, ledový salát, žitný chléb

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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