

Monday 3. November 2025

breakfast	Pomazánka rybí, salát, bageta
snack (morning)	Cottage s dýňovými semínky, trojhránky
lunch	Nudle se zeleninou, tofu a arašídovou omáčkou
snack (afternoon)	Meruňkovo-perníkový milkshake, blumy
dinner	Kuřecí nudličky s červenou řepou a koprem, špalda

Tuesday 4. November 2025

breakfast	Rukolové pomazánkové máslo se šunkou, ředkvičky, chléb
snack (morning)	Termix s pistáciemi
lunch	Kuskus s kukuřičným pestem a pečeným krůtím masem
snack (afternoon)	Mrkvové muffiny s uzeným sýrem, salát
dinner	Okoun s pomodoro směsí, pečené brambory

Wednesday 5. November 2025

breakfast	Pikantní míchaná vejíčka, okurka, pečivo
snack (morning)	Dezert s borůvkami a chia
lunch	Kuřecí palička, kořeněná rýže s černými fazolemi a zeleninou
snack (afternoon)	Rohlíček s libečkov-pórkovou pomazánkou, cherry rajčata
dinner	Zapečená tortilla se šunkou a špenátem

Thursday 6. November 2025

breakfast	Jablečno-skořicový dezert, bílý jogurt
snack (morning)	Krémové žervé celerovými hranolkami, knuspi
lunch	Bulgurový salát s vejcem a krevetami
snack (afternoon)	Zeleninový mix s červeným zelím, hráškem a piniemi
dinner	Dančí kostky s mascarponovo-dýňovou omáčkou, těstoviny

Friday 7. November 2025

breakfast	Pomazánka z pečených paprik, kedlubna, náš chléb
snack (morning)	Listové saláty se šmakounem a granátovým jablkem
lunch	Masové karbanátky s cuketou a batátovou kaší
snack (afternoon)	Jahody s vanilkovým krémem a kešu
dinner	Krůtí nudličky s pikantními zelenými fazolkami, zlatá rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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