

Monday 5. October 2026

breakfast	Míchaná tofička s konopným semínkem, bageta
snack (morning)	Ananas s kokosem a oříšky
lunch	Hovězí burger s chilli dipem a stir-fry zelím, pečivo
snack (afternoon)	Zeleninový mix se sýrem Herold
dinner	Krůtí roláda plněná bazalkou a mozzarellou, bramborová kaše

Tuesday 6. October 2026

breakfast	Sýrový sendvič, okurka
snack (morning)	Zeleninový salát se šmakounem a dresinkem
lunch	Těstoviny s bylinkami, pečenou řepou a hráškovými lusky
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s malinami a dobrou vlákninou
dinner	Hovězí se špenátem, bulgur

Wednesday 7. October 2026

breakfast	Brownies kaše s jahodami a lískovými ořechy
snack (morning)	Pórková polévka s čedarem
lunch	Salát Nicoise
snack (afternoon)	Pikantní oříšky s cizrnou
dinner	Kuřecí nudličky s krémovými houbami, celozrnné penne

Thursday 8. October 2026

breakfast	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, pečivo
snack (morning)	Cottage s uzeným sýrem, salát, rohlíček
lunch	Krůtí kousky s restovanými paprikami, rýže
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Lilková musaka s černou čočkou

Friday 9. October 2026

breakfast	Pomazánka s pistáciemi, bageta
snack (morning)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
lunch	Filírované kuřecí prso s kuskusem a edamame
snack (afternoon)	Bramborový muffin se šunkou a čedarem, paprika
dinner	Treska s dušenou mrkví, hrášková rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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