

Monday 6. October 2025

breakfast	Jáhlový dezert s malinovým jogurtem, ananas
snack (morning)	Cottage s uzeným lososem, ředkev
lunch	Trhané krůtí maso s BBQ dipem a pečivem
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Hovězí kousky s hořčicí a vejcem, bulgur

Tuesday 7. October 2025

breakfast	Pomazánka budapeštská, okurky, chléb
snack (morning)	Římský salát s marinovaným tofu a sezamem
lunch	Kuřecí palička s pečenou zeleninou a bramborami
snack (afternoon)	Dezert s mangovo-marakujovým pyré a kokosovými lupínky
dinner	Treska na koprovém rizotu

Wednesday 8. October 2025

breakfast	Sendvič s pažitkovou pomazánkou a uzeným sýrem, ředkvičky
snack (morning)	Proteinový nápoj, sušené ovoce
lunch	Hrachová kaše s hovězími kousky
snack (afternoon)	Vejce s výhonky a krémovou salsou, trojhránky
dinner	Kuskus s restovanou zeleninou, šunkou a čedarem

Thursday 9. October 2025

breakfast	Míchaná vejčička masala, barevná mrkev, bageta
snack (morning)	Meruňkovo-jablečné pyré s hořkou čokoládou
lunch	Celozrnné těstoviny se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
snack (afternoon)	Salát z červené řepy s makadamovými ořechy
dinner	Drůbeží roláda s ricottou a piniemi, quinoa

Friday 10. October 2025

breakfast	Kornbageta se zapečeným sýrem, barevná paprika
snack (morning)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Králík s žampiony a kukuřicí, divoká rýže
snack (afternoon)	Šunka se strouhaným sýrem, salát, křehké pečivo
dinner	Krůtí maso s růžičkovou kapustou, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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