

Monday 13. October 2025

breakfast	Rukolové máslo se šunkou, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Muffin z vaječného bílku s cuketou, paprika
lunch	Krůtí směs s kukuřicí a lučinou, bulgur
snack (afternoon)	Tvaroh s ricottou a malinami
dinner	Dušená zvěřina se sušenými švestkami a karotkou, celozrnné penne

Tuesday 14. October 2025

breakfast	Brownies kaše s jahodami a kokosovými plátky
snack (morning)	Salát s mozzarellou a kapary
lunch	Karbanátky s kapustou a parmazánem, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Dip s pečeným česnekem a ořechy, knuspi
dinner	Tortilla s listovým špenátem, tofu a sušenými rajčaty

Wednesday 15. October 2025

breakfast	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, salát, pečivo
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Pražma v kokosové omáčce, kuskus
snack (afternoon)	Tvaroháček s pudinkem, lesní směsí a lískovými ořechy
dinner	Kuřecí kousky s restovanými paprikami, rýže

Thursday 16. October 2025

breakfast	Pečené meruňky s medovým krémem a ořechy
snack (morning)	Rajská polévka se semínky
lunch	Těstoviny s hráškovým pestem a šunkou
snack (afternoon)	Dip s provensálskými bylinkami, žitné pečivo
dinner	Krůtí nudličky s červenou řepou, cuketovník

Friday 17. October 2025

breakfast	Chléb s bazalkovým krémem a semínky, kedlubna
snack (morning)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
lunch	Kuřecí Vindaloo s lilkovou rajtou, pilaf
snack (afternoon)	Okurkový salát s cottage sýrem a sezamem, kukuřičník
dinner	Candát s houbovým přelivem, 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