

**Monday** 19. October 2026

breakfast	Rukolové pomazánkové máslo se sýrem, pečivo
snack (morning)	Ovocné pyré s chia semínky
lunch	Hovězí kousky s pikantními zelenými fazolkami, brambory
snack (afternoon)	Cottage se semínky, tyčinky
dinner	Krůtí plátek se šunkou a kozím sýrem, špalda s pečenými rajčaty

Tuesday 20. October 2026

breakfast	Špenátový quiche, ředkev
snack (morning)	Tvaroh na slano, salát, trojhránky
lunch	Kuřecí nudličky v mangovo-kokosové omáčce, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Dezert se sušeným ovocem a ananasem
dinner	Těstoviny s dušeným červeným zelím a hovězím masem

Wednesday 21. October 2026

breakfast	Omeleta s pažitkou, cherry rajčata, pečivo
snack (morning)	Melounové smoothie s jahodami
lunch	Králík s žampiony a kukuřicí, kuskus
snack (afternoon)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
dinner	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané brambory

Thursday 22. October 2026

breakfast	Čokoládová ovesná kaše s lesním ovocem
snack (morning)	Dip z pečené dýně s harissou a hráškovými výhonky, chléb
lunch	Krůtí roláda plněná brokolicí, bulgur, červená řepa
snack (afternoon)	Okurkový salát se zálivkou a fetou, knuspi
dinner	Luštěninová směs s paprikou a opečeným šmakounem

Friday 23. October 2026

breakfast	Houbová pomazánka, salát, pečivo
snack (morning)	Sýrovo-šunkový mix s oříšky, fitchléb
lunch	Tuňákové kuličky v rajčatové omáčce, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
dinner	Kuřecí maso s glazovanou mrkví, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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