

Monday 20. October 2025

breakfast	Míchaná vejce s uzeným sýrem, chléb
snack (morning)	Fitness tatarka, polníček, knuspi
lunch	Kuřecí roláda plněná brokolicí, kuskus s karotkou
snack (afternoon)	Malinový jogurt s cereáliemi
dinner	Rizoto s dýňovým pyré, parmskou šunkou a goudou

Tuesday 21. October 2025

breakfast	Pomazánka z červené řepy, okurka, chléb
snack (morning)	Dezert s ostružinami a marakujeovým přelivem
lunch	Pečený losos s italským bramborovým salátem
snack (afternoon)	Zeleninový mix s čedarem
dinner	Bulgur s čočkovo-žampionovým ragú a balkánem

Wednesday 22. October 2025

breakfast	Špenátový quiche, ředkev
snack (morning)	Cottage s bylinkami, salát, tyčinky
lunch	Mleté maso s dresinkem a těstovinami, okurková salsa
snack (afternoon)	Jogurt s borůvkovým pyré, hruška
dinner	Kuřecí nudličky s bramborovo-pastinákovým pyré

Thursday 23. October 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, naše pečivo
snack (morning)	Melounové smoothie s chia semínky
lunch	Krůtí kostky s bylinkovou omáčkou, zlatá rýže
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, cherry rajčata, rohlíček
dinner	Barevná quinoa s česnekovými krevetami a zeleninou

Friday 24. October 2025

breakfast	Švestkový jogurt s naší granolou
snack (morning)	Pečivo s pestrou pomazánkou, salát
lunch	Pečené batáty s fazolkami, tofu a čerstvým sýrem
snack (afternoon)	Žampiony plněné šunkovo-cibulkovou směsí, ředkvičky, trojhránky
dinner	Celozrnné špagety s pomodoro salsou, kapary a hovězím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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