

Monday 2. November 2026

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
lunch	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
snack (afternoon)	Směs s ananase, fenyklem a čerstvým sýrem
dinner	Vepřové nudličky na houbách, rýže

Tuesday 3. November 2026

breakfast	Míchaná vejce s kukuřicí, bageta, mrkev
snack (morning)	Dip s pečeným česnekem, okurka, knuspi
lunch	Kuřecí nudličky s pórkem a žampiony, divoká rýže
snack (afternoon)	Tvarohová směs s quinoou a oSTRUŽINAMI
dinner	Skandinávské maso s bramborami a jogurtovou zálivkou

Wednesday 4. November 2026

breakfast	Pomazánka budapeštská, mrkev, chléb
snack (morning)	Ovocný tvaroh s jahodovým želé
lunch	Krůtí směs s kukuřicí, bulgur
snack (afternoon)	Směs listových salátů se zálivkou ze sušených rajčat, šmakounem a semínky
dinner	Losos s hořčicovým dresinkem, pečený celer s batáty

Thursday 5. November 2026

breakfast	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
snack (morning)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
lunch	Bulguroto s hráškovými lusky, parmazánem a čerstvými bylinkami
snack (afternoon)	Dezert s oSTRUŽINAMI a marakujovým přelivem
dinner	Krémové těstoviny s olivami

Friday 6. November 2026

breakfast	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
snack (morning)	Parmazánový dip, zelenina
lunch	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
snack (afternoon)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
dinner	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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