

Monday 5. October 2026

breakfast	Pikantní míchaná vejíčka, bageta
snack (morning)	Kefír s lesním ovocem
lunch	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
snack (afternoon)	Ovesná kaše se sušenými rajčaty a restovanou zeleninou
dinner	Brambory s kuřecím masem, houbami a ořechovou drobenkou

Tuesday 6. October 2026

breakfast	Jádrová paštika s brusinkami, cherry, pečivo
snack (morning)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Hovězí kousky s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Malinový dezert s čokoládou
dinner	Kuřecí maso s glazovanou mrkví, kuskus

Wednesday 7. October 2026

breakfast	Brownies kaše s jahodami a lískovými ořechy
snack (morning)	Pórková polévka s čedarem
lunch	Salát Nicoise
snack (afternoon)	Pikantní oříšky s cizrnou
dinner	Kuřecí nudličky s krémovými houbami, celozrnné penne

Thursday 8. October 2026

breakfast	Pomazánka z pečených paprik, salát, žitný rohlík
snack (morning)	Ředkvičkový salát s broskvemi, knuspi
lunch	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
dinner	Seitan v kokosové omáčce, rýže

Friday 9. October 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