

Monday 12. October 2026

breakfast	Müsli s pistáciemi a malinami
snack (morning)	Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a dresinkem
lunch	Kuřecí paličky s rajčaty a mascarpone, rýže
snack (afternoon)	Tyčinky s paprikovým dipem, kedlubna
dinner	Treska na kari a zázvoru, kuskus

Tuesday 13. October 2026

breakfast	Cizrnové lívanečky s malinovým krémem a ananasem
snack (morning)	Pažitková pomazánka s parmazánem, kedlubna, sýrové tyčky
lunch	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur
snack (afternoon)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
dinner	Zvěřina s houbovým ragú, celozrnné těstoviny

Wednesday 14. October 2026

breakfast	Pomazánka s goudou a pečivem, meloun
snack (morning)	Malinový jogurt s mandlemi
lunch	Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Šunka se strouhaným sýrem, cherry rajčata, fitness chléb
dinner	Dušené hovězí na balzamik s fazolkami, kuskus

Thursday 15. October 2026

breakfast	Cizrnové lívanečky s čokoládovým krémem a malinami
snack (morning)	Hrášková polévka
lunch	Rizoto s červenou řepou s mini mozzarellou a dýňovými semínky
snack (afternoon)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
dinner	Variace listových salátů s baby karotkou, sušenými rajčaty a šmakounem, pečivo

Friday 16. October 2026

breakfast	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
snack (morning)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
lunch	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
snack (afternoon)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
dinner	Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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