

Monday 26. October 2026

breakfast	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
snack (morning)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
lunch	Dhál z červené čočky a mungo fazolek, pečivo
snack (afternoon)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
dinner	Kuřecí plátek se šunkou a sýrem, rýže

Tuesday 27. October 2026

breakfast	Ovesná kaše s malinovým tvarohem
snack (morning)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Pečená krůtí prsa s petrželkovou krustou, bulgur se zeleninou
snack (afternoon)	Dip z uzeného tofu, kedlubna, chléb
dinner	Těstovinový salát s vejcem a uzeným lososem

Wednesday 28. October 2026

breakfast	Lívanečky s přelivem z lesního ovoce a tvarohovým krémem
snack (morning)	Pórková polévka s parmazánem
lunch	Jelení ragú, salát s fenyklem, zlatý kuskus
snack (afternoon)	Pomazánka s pažitkou, salát, trojhránky
dinner	Mrkvové placky se šmakounem a kaparovým dresinkem, šťouchané brambory

Thursday 29. October 2026

breakfast	Tvarohové syrniki s borůvkovým přelivem a ricottovým krémem
snack (morning)	Čekankový salát s čínským zelím a sýrem
lunch	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, bulgur
snack (afternoon)	Koprový dip se sezamovými semínky, křehké pečivo
dinner	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy

Friday 30. October 2026

breakfast	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
snack (morning)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
lunch	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
snack (afternoon)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
dinner	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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