

Monday 5. October 2026

breakfast	Pečený dezert s bílou čokoládou a broskvemi
snack (morning)	Mátová ricotta, chléb
lunch	Mleté maso s jogurtovým dipem, těstoviny
snack (afternoon)	Sladké knuspi s malinovou omáčkou a strouhaným tvarohem
dinner	Zelený chřest s vejcem a bramborami

Tuesday 6. October 2026

breakfast	Sendvič s petrželkovou pomazánkou
snack (morning)	Meloun s parmskou šunkou a zálivkou balsamico
lunch	Rybí placičky s omáčkou z mascarpone, bulgur
snack (afternoon)	Bílý jogurt se skořicí a arašídý
dinner	Vepřová quesadilla s čedarem, okurková salsa

Wednesday 7. October 2026

breakfast	Míchaná vajíčka s kuřecí šunkou, bageta
snack (morning)	Hruškový tvaroh
lunch	Trhané krůtí maso s avokádovou salsou, pečené brambory
snack (afternoon)	Dip z čerstvého sýra s celerovými hranolky
dinner	Farfalle s krémovou červenou řepou a hovězím masem

Thursday 8. October 2026

breakfast	Krupicová kaše s jablky
snack (morning)	Šunková rolka s brynzou, trojhránky
lunch	Kuřecí špíz se zeleninou a žampiony, rýže
snack (afternoon)	Meruňkovo-kokosové kefirové mléko
dinner	Salát s ořechy, tuňákem, bylinkovými krutony a hořčicovým dresingem

Friday 9. October 2026

breakfast	Pečivo se zapečeným sýrem
snack (morning)	Dezert se švestkami a ovesnými vločkami
lunch	Gnocchi se špenátem a vepřovou panenkou
snack (afternoon)	Pomazánka se šmakounem a lněným semínkem, bageta
dinner	Kuskus s karotkovým krémem a krůtím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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