

Monday 20. October 2025

breakfast	Pomazánka z vepřového masa, ciabatta
snack (morning)	Náš pribináček
lunch	Okoun s bylinkami, celerové pyré, broskve s hrozny
snack (afternoon)	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semínky, trojhránky
dinner	Paličky s rajčaty a mascarpone, bulgur

Tuesday 21. October 2025

breakfast	Kaše s oSTRUŽINAMI, perníkovým kořením a čokoládou
snack (morning)	Bageta s ochuceným žervé
lunch	Tortilla se špenátovou směsí, hlívou a trhaným krůtím masem
snack (afternoon)	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
dinner	Koprová omáčka s vejcem a bramborem

Wednesday 22. October 2025

breakfast	Pomazánka z dýně Hokkaido, náš chléb
snack (morning)	Šunková rolka s brynzou, okurka, knuspi
lunch	Farfalle s krémovou červenou řepou a hovězím masem
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Treska v kokosové omáčce, jasmínová rýže

Thursday 23. October 2025

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem
snack (morning)	Malinový jogurt s pekany
lunch	Karbanátky s paprikou a bramborovou kaší, zeleninový salát
snack (afternoon)	Čerstvý sýr s římským salátem a zálivkou, rohlíček
dinner	Krůtí plátek s parmazánem a fenyklovým čatní, kuskus

Friday 24. October 2025

breakfast	Míchaná vejce s goudou, šestizrnný chléb
snack (morning)	Salát Waldorf
lunch	Taštičky plněné švestkovými povidly se strouhaným tvarohem a mlékem
snack (afternoon)	Dip s provensálskými bylinkami a tyčinkami
dinner	Těstoviny zapečené s lilkem a hovězím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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