

**Monday** 2. November 2026

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
lunch	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
snack (afternoon)	Směs s ananasem, fenyklem a čerstvým sýrem
dinner	Vepřové nudličky na houbách, rýže

Tuesday 3. November 2026

breakfast	Tortilla se šunkou, sýrem cottage a rukolou
snack (morning)	Pomazánka s ředkvičkami, salát, rohlíček
lunch	Kuřecí roláda se špenátem a čedarem, bulgur
snack (afternoon)	Dezert na způsob tiramisu s malinami
dinner	Hrášek na smetaně s baby karotkou a hovězím masem, brambory

Wednesday 4. November 2026

breakfast	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
snack (morning)	Fitness tatarka, tyčinky
lunch	Noky s brynzovou omáčkou a uzeným masem
snack (afternoon)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, okurka
dinner	Špagety s rajčaty, tuňákem a kapary

Thursday 5. November 2026

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, pečivo
snack (morning)	Šunkové rolky s bylinkovou náplní, cherry rajčata, knuspi
lunch	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy
snack (afternoon)	Palačinky s perníkovými hruškami a krémem
dinner	Kuřecí maso s paprikovou směsí, kuskus

Friday 6. November 2026

breakfast	Pomazánka s mandlemi, kedlubna, chléb
snack (morning)	Jahodovo-rybízové smoothie
lunch	Masové kuličky s kari omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Zelný závin, barevná mrkev
dinner	Salát s opečeným sýrem a bazalkovým dresinkem, ciabatta

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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