

**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	Snídaňové vločky s kokosem a jahodami
snack (morning)	Cottage s vejcem, tyčinky
lunch	Krůtí maso s opékanými žampiony a tymiánovým dresinkem, brambory
snack (afternoon)	Salát s mozzarellou, parmskou šunkou a semínky
dinner	Vepřové nudličky ve smetanové omáčce, barevný bulgur

Wednesday 28. October 2026

breakfast	Masový závin se sýrem, cherry rajčata
snack (morning)	Pomazánka s parmazánem, salát, trojhránky
lunch	Špalíčky s krémovým špenátem a vejcem
snack (afternoon)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
dinner	Dušená zvěřina se sušenými švestkami a karotkou, kuskus

Thursday 29. October 2026

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, kedlubna, chléb
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s rukolou
lunch	Losos s wasabi dipem a restovanou zeleninou
snack (afternoon)	Dezert s borůvkovým přelivem
dinner	Hovězí tokáň s tarhoňou a hráškem

Friday 30. October 2026

breakfast	Dýňové muffiny s hruškou
snack (morning)	Celerový salát s ředkvičkami a pistáciemi
lunch	Kuřecí maso se zeleninou a sémiovými nudlemi
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, okurka, knuspi
dinner	Brokolicový karbanátek v bulce, salát s naší tatarkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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