

**Monday** 27. October 2025

breakfast	Jablková buchta s krémem
snack (morning)	Dip z modrého sýra, trojhránky
lunch	Noky s brynzovou omáčkou a uzeným masem
snack (afternoon)	Rajčata se salátem a sýrem
dinner	Řepné karbanátky s mátovým dresinkem, pečené brambory

Tuesday 28. October 2025

breakfast	Pomazánka alá krab, rukola, bageta
snack (morning)	Cuketová směs s balkánem a kešu
lunch	Hrášek na smetaně s baby karotkou, vejce, bulgur
snack (afternoon)	Náš kakaový termix s goji
dinner	Ciabatta s olivovou tapenádou a trhaným masem, zeleninový salát

Wednesday 29. October 2025

breakfast	Míchaná vajíčka se špenátem, chléb
snack (morning)	Malinový jogurt
lunch	Brambory s kuřecím masem, houbami a ořechovou drobenkou
snack (afternoon)	Pečivo se sýrovou pomazánkou, salát
dinner	Treska na kari a zázvoru, zlatý kuskus

Thursday 30. October 2025

breakfast	Chléb vitamínek s kukuřičnou pomazánkou, salát
snack (morning)	Bazalkový cottage se lněným semínkem, tyčinky
lunch	Krůtí kousky s kapií a kedlubnami, těstoviny
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Zeleninové rizoto se sýrem a ořechy

Friday 31. October 2025

breakfast	Halloweenské muffiny s mangovým přelivem
snack (morning)	Dýňová polévka se semínky
lunch	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
snack (afternoon)	Mumie
dinner	Sépiové nudle s pestem ze sušených rajčat 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