

Monday 3. November 2025

breakfast	Tvarohový krém se sušenými rajčaty, bageta
snack (morning)	Špenátová polévka se šunkou
lunch	Pražma v kokosové omáčce, kuskus
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Krůtí nudličky s fazolkami a karamelizovanou cibulí, šťouchané brambory

Tuesday 4. November 2025

breakfast	Tuňáková pomazánka s okurkou, chléb
snack (morning)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Těstoviny s brokolicovým pestem a hovězím masem
snack (afternoon)	Čekankový salát s parmskou šunkou a makadamovými ořechy, rohlíček
dinner	Kuřecí kostky se sýrovou omáčkou, rýže

Wednesday 5. November 2025

breakfast	Míchaná vajíčka s avokádem, cherry rajčata, žitný chléb
snack (morning)	Pomazánka z černé čočky, salát, tyčinky
lunch	Drůbeží roláda s ricottou a mandlemi, bramborovo-celerové pýré
snack (afternoon)	Mléčný dezert s burizony, meloun
dinner	Barevná quinoa s česnekovými krevetami a zeleninou

Thursday 6. November 2025

breakfast	Makové muffiny s meruňkovým krémem
snack (morning)	Krémové žervé celerovými hranolkami, knuspi
lunch	Baba Ganoush s masovými kuličkami, celozrnná pita
snack (afternoon)	Zeleninový mix s červeným zelím, hráškem a piniemi
dinner	Zvěřina s houbovým ragú, bulgur

Friday 7. November 2025

breakfast	Fazole s vejcem a šunkou, salát
snack (morning)	Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou
lunch	Karotkový krém s vepřovým masem, rýže
snack (afternoon)	Pažitkový tvaroh s parmazánem, ředkev, křehké pečivo
dinner	Králičí maso na česneku, zlatý kuskus, zeleninový mix

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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