

Monday 5. October 2026

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, bageta
snack (morning)	Listové saláty s tofu a granátovým jablkem
lunch	Vepřové kousky s citronovou omáčkou a chřestem, bulgur
snack (afternoon)	Cereálie s jahodovým tvarohem a kešu
dinner	Salát Nicoise

Tuesday 6. October 2026

breakfast	Jádrová paštika s brusinkami, cherry, pečivo
snack (morning)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Hovězí kousky s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Malinový dezert s čokoládou
dinner	Kuřecí maso s glazovanou mrkví, kuskus

Wednesday 7. October 2026

breakfast	Omeleta se sušenými rajčaty, salát, chléb
snack (morning)	Borůvkový tvaroháček s pekany
lunch	Losos s hráškovým pyré, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Pórková polévka se sýrem
dinner	Krůtí nudličky s červenou řepou a balkánem, rýže

Thursday 8. October 2026

breakfast	Makové muffiny s višňovým krémem
snack (morning)	Cuketová směs s kapary a parmskou šunkou
lunch	Kamutový salát s kuřecím masem sypaný sýrem
snack (afternoon)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
dinner	Trhané maso se salátem z pekingského zelí, pita

Friday 9. October 2026

breakfast	Zapečené vejce s cuketou a parmazánem, chléb
snack (morning)	Šunková pěna, okurka, knuspi
lunch	Krůtí maso s paprikovo-mandlovou omáčkou, penne
snack (afternoon)	Pečený ananas s badyánem a jogurtovým krémem
dinner	Masová sekaná s bramborovou kaší, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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