

Monday 12. October 2026

breakfast	Míchaná vajíčka s brynzou, barevná mrkev, chléb
snack (morning)	Cottage s uzeným sýrem, salát, křehké pečivo
lunch	Hovězí kousky na arašídovém másle se zelenými fazolkami, brambory
snack (afternoon)	Jogurt s borůvkami a skořicovými vločkami, meloun
dinner	Kuřecí maso s pepřovou omáčkou, divoká rýže

Tuesday 13. October 2026

breakfast	Cizrnové lívanečky s malinovým krémem a ananasem
snack (morning)	Pažitková pomazánka s parmazánem, kedlubna, sýrové tyčky
lunch	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur
snack (afternoon)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
dinner	Zvěřina s houbovým ragú, celozrnné těstoviny

Wednesday 14. October 2026

breakfast	Pomazánka z pečeného lososa, okurky, chléb
snack (morning)	Jahodovo-vanilkové keřirové mléko
lunch	Vepřové medailonky s brokolicovým pyrém, batátové hranolky
snack (afternoon)	Salát z červené řepy s makadamovými ořechy
dinner	Krůtí roláda s bazalkou a sušenými rajčaty, kuskus

Thursday 15. October 2026

breakfast	Vaječný muffin s olivami a nivou, pečivo
snack (morning)	Meruňkový proteinový tvaroh s čokoládou
lunch	Kuřecí nudličky se zeleninovou směsí s černou čočkou, rýže
snack (afternoon)	Sýrová pomazánka s křenem, salát, minikaiserka
dinner	Treska s oříškovým pestem, brambory s karotkou

Friday 16. October 2026

breakfast	Špenátový quiche, ředkev
snack (morning)	Plněné žampiony s tofu, salát s granátovým jablkem
lunch	Ďábelská směs s krůtím masem, špalda
snack (afternoon)	Tvaroh s ricottou a oSTRUŽINAMI
dinner	Vepřová panenka se zeleninou a středomořskou tatarkou, pečivo

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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