

Monday 13. October 2025

breakfast	Cizrnové lívanečky s malinovým krémem
snack (morning)	Muffin z vaječného bílku s cuketou, paprika
lunch	Zeleninový salát s krůtím masem a bylinkovým dresinkem, bageta
snack (afternoon)	Trojhránky s guacamole a tvrdým sýrem, cherry rajčata
dinner	Hovězí kousky na žampionech, rýže

Tuesday 14. October 2025

breakfast	Zapečená vejce s čedarem, chléb
snack (morning)	Cottage s kukuřicí, polníček, knuspi
lunch	Vepřové maso s růžičkovou kapustou a hořčičným přelivem, brambory
snack (afternoon)	Banánový proteinový nápoj, ořechy
dinner	Krevety s pyré z kokosového mléka a pečené dýně, bulgur

Wednesday 15. October 2025

breakfast	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, salát, pečivo
snack (morning)	Šunková variace s okurkovým salátem, tyčinky
lunch	Celozrnné těstoviny se špenátem a telecím masem
snack (afternoon)	Dezert s jahodami a arašídovým máslem
dinner	Kuřecí nudličky s červenou řepou a koprem, špalda

Thursday 16. October 2025

breakfast	Sendvič s hovězí šunkou a vejcem
snack (morning)	Ovocné pyré s chia semínky
lunch	Treska s paprikovo-mandlovou omáčkou, kuskus
snack (afternoon)	Dip s provensálskými bylinkami, žitné pečivo
dinner	Bramborákové krůtí maso, salát z pekingského zelí

Friday 17. October 2025

breakfast	Chléb s bazalkovým krémem a semínky, kedlubna
snack (morning)	Tvaroháček s rybízem a čokoládou
lunch	Kuřecí roláda plněná olivami a kešu ořechy, rýže
snack (afternoon)	Zeleninový salát s tofu a dresinkem
dinner	Asijské soba nudle se zeleninou a vepřovým masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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