

Monday 27. October 2025

breakfast	Ovocná granola, jahodový tvaroh
snack (morning)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
lunch	Krůtí plátek se šunkou a kozím sýrem, kuskus s hráškem
snack (afternoon)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
dinner	Pastýřský koláč s vepřovým masem

Tuesday 28. October 2025

breakfast	Vajíčkový salát s uzeným sýrem, okurek, bageta
snack (morning)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
lunch	Hovězí kousky s glazovanou řepou, bulgur se zelenými fazolkami
snack (afternoon)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
dinner	Okoun s krémovým pórkem, kuskus

Wednesday 29. October 2025

breakfast	Pomazánka s goudou, žitný chléb, meloun
snack (morning)	Bylinkový cottage, tyčinky
lunch	Kamutový salát s krůtím masem sypaný sýrem
snack (afternoon)	Tvaroh s ricottou a malinami
dinner	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

Thursday 30. October 2025

breakfast	Frittata s kukuřicí, ředkvičky, náš chléb
snack (morning)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, křehké pečivo
lunch	Bylinkový losos s fitness tatarkou, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Kuřecí nugetky v jogurtu s mrkvovo-hrachovým pyré

Friday 31. October 2025

breakfast	Dřevorubecký chléb s polníčkovým pestem a šunkou, salát
snack (morning)	Proteinový nápoj s lesním ovocem
lunch	Sekaná s batátovými hranolkami, celerový salát
snack (afternoon)	Cizrno-brokolice placičky
dinner	Čínské krůtí Kung Pao, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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