

**Monday** 5. October 2026

breakfast	Panini s bazalkovým pestem a čedarem
snack (morning)	Batátová pomazánka, salát, knuspi
lunch	Cizrna na paprice s opečeným tofu, těstoviny
snack (afternoon)	Borůvkový chia dezert
dinner	Bulgur s opečenými žampiony, fazolkami a sýrem, ředkvičkový salát

Tuesday 6. October 2026

breakfast	Omeleta s pažitkou, okurka, pečivo
snack (morning)	Mangové lassi
lunch	Zeleninové kuličky se smetanovou omáčkou, pečené brambory
snack (afternoon)	Brokolicev dip, salát, tyčinky
dinner	Špagety s přelivem z hráškových lusků a parmazánem

Wednesday 7. October 2026

breakfast	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
snack (morning)	Cottage s bazalkou, pečivo
lunch	Tortilla s rukolou, červenou řepou a kozím sýrem
snack (afternoon)	Trojhránky s nivovým dipem
dinner	Dušená kapusta se sójovými nudličkami, štouchané brambory

Thursday 8. October 2026

breakfast	Pomazánka z pečených paprik, salát, žitný rohlík
snack (morning)	Ředkvičkový salát s broskvemi, knuspi
lunch	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
dinner	Seitan v kokosové omáčce, rýže

Friday 9. October 2026

breakfast	Špenátová pomazánka, ředkev, chléb
snack (morning)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
lunch	Halušky se zelím a tempehem
snack (afternoon)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a lískovými ořechy
dinner	Vaječný muffin s hořčičným přelivem, batáty

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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