

**Monday** 12. October 2026

breakfast	Ricottovo-bryndzová pomazánka s rukolou, ředkvičky, ciabatta
snack (morning)	Cottage s kapary, tyčinky
lunch	Zapečené těstoviny s houbami, brokolicí a modrým sýrem
snack (afternoon)	Meruňky s tvarohovým krémem a lískovými ořechy
dinner	Klaso na kari s jasmínovou rýží

Tuesday 13. October 2026

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb
snack (morning)	Tvarohový dezert s mandarinkami a ořechy
lunch	Cizrnová kaše s vaječným muffinem
snack (afternoon)	Okurková salsa se sezamovou zálivkou a panýrem, bageta
dinner	Ratatouille zelenina s fetou, pečené brambory

Wednesday 14. October 2026

breakfast	Tortilla s vejcem, čerstvým sýrem a salátem
snack (morning)	Jogurtovo-tvarohový dezert s višněmi a javorovým sirupem
lunch	Pečený marinovaný seitan v hořčici s koprovou omáčkou, špalíčky
snack (afternoon)	Dip s pečeným česnekem, kedlubna, knuspi
dinner	Kuskus se zeleninou, uzeným sýrem a tahini zálivkou

Thursday 15. October 2026

breakfast	Cizrnové lívanečky s čokoládovým krémem a malinami
snack (morning)	Hrášková polévka
lunch	Rizoto s červenou řepou s mini mozzarellou a dýňovými semínky
snack (afternoon)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
dinner	Variace listových salátů s baby karotkou, sušenými rajčaty a šmakounem, pečivo

Friday 16. October 2026

breakfast	Bagel s míchanými vejci a salátem, barevná mrkev
snack (morning)	Trojhránky s paprikovou lučinou
lunch	Robi s fazolovými lusky a bramborami, dip z karamelizované šalotky
snack (afternoon)	Tvarohový dezert se švestkami a chia
dinner	Cannelloni plněné špenátem v rajčatové omáče

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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