

**Monday** 19. October 2026

breakfast	Müsli s pistáciemi a malinami
snack (morning)	Petrželkový dip s pečenými rajčaty, kedlubny
lunch	Nasi goreng rýže s uzeným tofu
snack (afternoon)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
dinner	Kozí sýr se špenátem a brusinkami, quinoa

Tuesday 20. October 2026

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, chléb
snack (morning)	Rukolová polévka s parmezánem
lunch	Těstoviny s žampiony, pórkem a čedarem
snack (afternoon)	Pošírované hrušky s crêpe
dinner	Rizoto s dýní, klasem a čerstvými bylinkami

Wednesday 21. October 2026

breakfast	Sendvič s hermelínem
snack (morning)	Rolky s tymiánovým krémem, knuspi
lunch	Chunks kousky v sýrové omáčce, pečené brambory, červená řepa
snack (afternoon)	Jogurt s borůvkovým pyré, cereálie
dinner	Salát Tabouleh s fetou

Thursday 22. October 2026

breakfast	Avokádová pomazánka s žervé, ředkvičky, ciabatta
snack (morning)	Banánovo-švestkový dezert
lunch	Tortilla se seitanem a červeným zelím
snack (afternoon)	Opékané houby s bylinkovým žervé, pečivo
dinner	Zeleninový páj s uzeným sýrem, okurkový salát

Friday 23. October 2026

breakfast	Brownies kaše s jahodami a lískovými ořechy
snack (morning)	Balkánský dip s kapií, tyčinky
lunch	Špalíčky s cuketou a pestem z pečeného česneku
snack (afternoon)	Salát s rajčaty, sýrem a semínky
dinner	Mrkvová omáčka s pekany a madelandem, kuskus s hráškem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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