

**pondělí 5. října 2026**

snídaně	Pomazánka alá krab, salát, bageta
svačina (dopolední)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy, tyčinky
oběd	Kuřecí plátek se šunkou a sýrem, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Vanilkový tvaroh s borůvkami
večeře	Celozrnné těstoviny s paprikovým přelivem a sýrem

úterý 6. října 2026

snídaně	Jahodové cottage koláčky s řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Salát se sýrem a tahini zálivkou, chléb
oběd	Rizoto s žampiony a parmazánem, meruňkový kompot
svačina (odpolední)	Žervé s celerovými hranolkami, křehké pečivo
večeře	Cizrnový Chana dal

středa 7. října 2026

snídaně	Vejce s dipem z pečených paprik, okurky, chléb
svačina (dopolední)	Sýrový sendvič
oběd	Těstoviny s pestem z pečené řepy a krůtím masem
svačina (odpolední)	Kefír s lesním ovocem, ořechy
večeře	Treska s rukolovou pastou, pečené brambory a česnekový dresink

čtvrtek 8. října 2026

snídaně	Špenátový quiche, rajčata
svačina (dopolední)	Skládaný malinový dezert
oběd	Wrap s trhaným masem a guacamole
svačina (odpolední)	Meloun s parmskou šunkou a zálivkou balsamico, knuspi
večeře	Středomořský bulgurový salát s fetou a olivami

pátek 9. října 2026

snídaně	Omeleta se šunkou, mrkvový salát, pečivo
svačina (dopolední)	Brokolicový dip, trojhránky
oběd	Čočkovo-ořechová sekaná, šťouchané brambory, salát
svačina (odpolední)	Ricottový krém s ostružinami
večeře	Játra s lupínky mandlí, barevná rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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