

**pondělí 12. října 2026**

snídaně	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami a sýrem
svačina (dopolední)	Tatarák z červené řepy, kukuřičník
oběd	Hrachová kaše s restovaným tofu a cibulkou, chléb
svačina (odpolední)	Čokoládový dezert s banánem
večeře	Hovězí kostky se špenátem, brambory

úterý 13. října 2026

snídaně	Čočkové palačinky se šunkou a salátem
svačina (dopolední)	Ostružinové pyré, jogurt, vločky s ořechy
oběd	Kuřecí nudličky s dušenou karotkou, zlatý kuskus
svačina (odpolední)	Sýrová pěna s kyselou okurkou, ředkev, knuspi
večeře	Těstovinový salát s krémovými žampiony a fazolovými lusky

středa 14. října 2026

snídaně	Borůvková kaše s tvarohem a oříšky
svačina (dopolední)	Zeleninová polévka s krupicí
oběd	Losos s bramborovou kaší a hráškem, salát z červené řepy
svačina (odpolední)	Pečivo se sýrem, meloun
večeře	Quesadilla s krutím masem a sýrem, okurková salsa

čtvrtek 15. října 2026

snídaně	Pomazánka květáková, papriky, chléb
svačina (dopolední)	Kefír s tropickým ovocem a chia semínky
oběd	Restovaná rýže s hovězím masem a zeleninou
svačina (odpolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, pečivo
večeře	Robi nudličky s pažitkovou omáčkou, batáty

pátek 16. října 2026

snídaně	Míchaná vejce s jarní cibulkou, kedlubna, bageta
svačina (dopolední)	Hráškovo-mátová pomazánka, křehké pečivo
oběd	Špagety ala bolognese s parmazánem
svačina (odpolední)	Vanilková ricotta s jahodami
večeře	Krémový chřest s vejcem, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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