

pondělí 5. října 2026

snídaně	Míchaná tofička s konopným semínkem, bageta
svačina (dopolední)	Ananas s kokosem a oříšky
oběd	Hovězí burger s chilli dipem a stir-fry zelím, pečivo
svačina (odpolední)	Zeleninový mix se sýrem Herold
večeře	Krúť roláda plněná bazalkou a mozzarellou, bramborová kaše

úterý 6. října 2026

snídaně	Sýrový sendvič, okurka
svačina (dopolední)	Zeleninový salát se šmakounem a dresinkem
oběd	Těstoviny s bylinkami, pečenou řepou a hráškovými lusky
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s malinami a dobrou vlákninou
večeře	Hovězí se špenátem, bulgur

středa 7. října 2026

snídaně	Brownies kaše s jahodami a lískovými ořechy
svačina (dopolední)	Pórková polévka s čedarem
oběd	Salát Nicoise
svačina (odpolední)	Pikantní oříšky s cizrnou
večeře	Kuřecí nudličky s krémovými houbami, celozrnné penne

čtvrtek 8. října 2026

snídaně	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage s uzeným sýrem, salát, rohlíček
oběd	Krúť kousky s restovanými paprikami, rýže
svačina (odpolední)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
večeře	Lilková musaka s černou čočkou

pátek 9. října 2026

snídaně	Pomazánka s pistáciemi, bageta
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
oběd	Filírované kuřecí prso s kuskusem a edamame
svačina (odpolední)	Bramborový muffin se šunkou a čedarem, paprika
večeře	Treska s dušenou mrkví, hrášková rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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