

pondělí 12. října 2026

snídaně	Borůvkový chlebiček s ricottovou pěnou
svačina (dopolední)	Sýrová rolka, ředkvičky, knuspi
oběd	Mleté maso na worchestru s lilkem, špenátové noky
svačina (odpolední)	Brokolicový dip, salát, pečivo
večeře	Quinoa s červenou řepou a uzeným tofu

úterý 13. října 2026

snídaně	Cuketová smaženice, pečivo
svačina (dopolední)	Pomazánka s pažitkou, okurky, tyčinky
oběd	Lehký těstovinový salát s lososem
svačina (odpolední)	Čokoládový krém s rybízem
večeře	Kuřecí maso s hlívou ústřičnou, divoká rýže

středa 14. října 2026

snídaně	Pomazánka s goudou a pečivem, meloun
svačina (dopolední)	Malinový jogurt s mandlemi
oběd	Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Šunka se strouhaným sýrem, cherry rajčata, fitness chléb
večeře	Dušené hovězí na balzamikův s fazolkami, kuskus

čtvrtek 15. října 2026

snídaně	Zapečená vejce se šunkou, kedlubna, pečivo
svačina (dopolední)	Polévka z pečeného pastináku
oběd	Černá čočka s kuřecím a javorovým sirupem, chléb
svačina (odpolední)	Jahody s vanilkovým krémem
večeře	Candát s bazalkou a bramborovým pyrém s kukuřicí

pátek 16. října 2026

snídaně	Pomazánka se šmakounem, salát, chléb
svačina (dopolední)	Vejce s výhonky a krémovou salsou, trojhránky
oběd	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a sýrem
svačina (odpolední)	Dvoubarevný dezert se švestkami
večeře	Krůtí nudličky s kešu oříšky a olivami, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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