

**pondělí 26. října 2026**

snídaně	Cottage s ementálem, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Hruškový tvaroh
oběd	Těstoviny s kukuřičným pestem a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Avokádový dip, tyčinky
večeře	Masová sekaná s batátovou kaší, kyselé okurky

úterý 27. října 2026

snídaně	Míchaná vejce se šunkou, paprika, bageta
svačina (dopolední)	Hummus, okurkové hranolky
oběd	Krůtí s omáčkou s pak choi a olivami, bulgur
svačina (odpolední)	Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
večeře	Tortilla s uzeným lososem, pečenými rajčaty a zelenými fazolkami

středa 28. října 2026

snídaně	Lívanečky s přelivem z lesního ovoce a tvarohovým krémem
svačina (dopolední)	Pórková polévka s parmazánem
oběd	Jelení ragú, salát s fenyklem, zlatý kuskus
svačina (odpolední)	Pomazánka s pažitkou, salát, trojhránky
večeře	Mrkvové placky se šmakounem a kaparovým dresinkem, šťouchané brambory

čtvrtek 29. října 2026

snídaně	Sendvič s houbami a šunkou, ředkev
svačina (dopolední)	Jahodový dezert s čokoládou
oběd	Candát s červenou řepou, citronovo-koprovým dresinkem, quinoa
svačina (odpolední)	Krém s pečeným česnekem, knuspi
večeře	Kuřecí maso s paprikovou omáčkou z lučiny, penne

pátek 30. října 2026

snídaně	Jablečno-skořicový dezert, bílý jogurt
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a šunkou
oběd	Špenát s ricottou, brusinkami a piniemi, pečené brambory
svačina (odpolední)	Pečivo s vejcem a tuňákem
večeře	Krůtí nudličky s omáčkou Teriyaki, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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