

pondělí 5. října 2026

snídaně	Míchaná vejčička s hráškem, salát s kešu
svačina (dopolední)	Zakysaná smetana s čokoládou a pistáciemi
oběd	Kuřecí soté s brokolicí a praženými arašídý
svačina (odpolední)	Mleté maso s parmazánem a chilli jogurtem
večeře	Moravský vrabec se zelím, slaninou a opečenou cibulkou

úterý 6. října 2026

snídaně	Jahodové cottage muffiny s krémem
svačina (dopolední)	Šunková rolka s bylinkami, salát s okurkou, cherry rajčaty a balkánským sýrem
oběd	Zeleninový salát s grilovaným kuřecím masem, kešu, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Špenát se sýrem a pinovými oříšky
večeře	Trhané vepřové s cuketovo-žampionovou směsí

středa 7. října 2026

snídaně	Vaječný svítek s koprovým krémem a uzeným lososem
svačina (dopolední)	Kořeněné švestky s pekanovými ořechy a řeckým jogurtem
oběd	Masový páj s hovězím masem, černými fazolkami a čedarem, zakysaná smetana
svačina (odpolední)	Sýrovo-šunkový mix s olivami
večeře	Drůbeží játra s chorizem, mandlovými lupínky, mix salátů s vlašskými ořechy

čtvrtek 8. října 2026

snídaně	Škvarková pomazánka s pečivem
svačina (dopolední)	Šunková pěna, ředkvičky
oběd	Zapečená miska s mletým masem, goudou a lilkem
svačina (odpolední)	Míša dezert
večeře	Roastbeef s vejcem a kaparovou majonézou, salát

pátek 9. října 2026

snídaně	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Parmazánový dip, zelenina
oběd	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
svačina (odpolední)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
večeře	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

sobota 10. října 2026

snídaně	Žampionová frittata se slaninou, teplý lilkový salát
svačina (dopolední)	Acidofilní mléko
oběd	Pečená krkovice s kaparovo-sýrovou omáčkou, celerové hranolky
svačina (odpolední)	Směs ořechů s lyofilizovanými jahodami
večeře	Kuřecí kousky s restovanou zeleninou a tandoori dresinkem

neděle 11. října 2026

snídaně	Blaťácké zlato s avokádovým dipem, vepřová šunka, papriky
svačina (dopolední)	Bílý jogurt
oběd	Kapustové závitky plněné mletým masem, dip ze zakysané smetany
svačina (odpolední)	Polévka se zelenými fazolkami a parmazánem
večeře	Kuřecí plátek s nivou a houbovou směsí

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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