

pondělí 2. listopadu 2026

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
svačina (dopolední)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
oběd	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
svačina (odpolední)	Směs s ananasem, fenyklem a čerstvým sýrem
večeře	Vepřové nudličky na houbách, rýže

úterý 3. listopadu 2026

snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí, bageta, mrkev
svačina (dopolední)	Dip s pečeným česnekem, okurka, knuspi
oběd	Kuřecí nudličky s pórkem a žampiony, divoká rýže
svačina (odpolední)	Tvarohová směs s quinoou a oSTRUŽINAMI
večeře	Skandinávské maso s bramborami a jogurtovou zálivkou

středa 4. listopadu 2026

snídaně	Pomazánka budapeštská, mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Ovocný tvaroh s jahodovým želé
oběd	Krůtí směs s kukuřicí, bulgur
svačina (odpolední)	Směs listových salátů se zálivkou ze sušených rajčat, šmakounem a semínky
večeře	Losos s hořčicovým dresinkem, pečený celer s batáty

čtvrtek 5. listopadu 2026

snídaně	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
oběd	Bulguroto s hráškovými lusky, parmazánem a čerstvými bylinkami
svačina (odpolední)	Dezert s oSTRUŽINAMI a marakujovým přelivem
večeře	Krémové těstoviny s olivami

pátek 6. listopadu 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

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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