

pondělí 5. října 2026

snídaně	Pikantní míchaná vajíčka, bageta
svačina (dopolední)	Kefír s lesním ovocem
oběd	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
svačina (odpolední)	Ovesná kaše se sušenými rajčaty a restovanou zeleninou
večeře	Brambory s kuřecím masem, houbami a ořechovou drobenkou

úterý 6. října 2026

snídaně	Játrová paštika s brusinkami, cherry, pečivo
svačina (dopolední)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Hovězí kousky s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Malinový dezert s čokoládou
večeře	Kuřecí maso s glazovanou mrkví, kuskus

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	Pomazánka z pečených paprik, salát, žitný rohlík
svačina (dopolední)	Ředkvičkový salát s broskvemi, knuspi
oběd	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
večeře	Seitan v kokosové omáčce, rýže

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

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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