

pondělí 19. října 2026

snídaně	Pomazánka rybí, bageta
svačina (dopolední)	Cottage sýr a červenou řepou, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky s brokolicí, rýže
svačina (odpolední)	Ovocný aspik s krémem a kokosovými polštářky
večeře	Zapečené kedlubny se šunkou a goudou

úterý 20. října 2026

snídaně	Fazole s vejcem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s mandlemi
večeře	Pastýřský koláč s vepřovým masem

středa 21. října 2026

snídaně	Omeleta s pažitkou, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Melounové smoothie s jahodami
oběd	Králík s žampiony a kukuřicí, kuskus
svačina (odpolední)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
večeře	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané brambory

čtvrtek 22. října 2026

snídaně	Avokádová pomazánka s žervé, ředkvičky, ciabatta
svačina (dopolední)	Banánovo-švestkový dezert
oběd	Tortilla se seitanem a červeným zelím
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, pečivo
večeře	Zeleninový páj s uzeným sýrem, okurkový salát

pátek 23. října 2026

snídaně	Vláčný tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou
svačina (dopolední)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
oběd	Pečená kachna s cibulovou remuládou
svačina (odpolední)	Ořechy
večeře	Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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