

pondělí 26. října 2026

snídaně	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
svačina (dopolední)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
oběd	Dhál z červené čočky a mungo fazolek, pečivo
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
večeře	Kuřecí plátek se šunkou a sýrem, rýže

úterý 27. října 2026

snídaně	Ovesná kaše s malinovým tvarohem
svačina (dopolední)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Pečená krůtí prsa s petrželkovou krustou, bulgur se zeleninou
svačina (odpolední)	Dip z uzeného tofu, kedlubna, chléb
večeře	Těstovinový salát s vejcem a uzeným lososem

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	Tvarohové syrniki s borůvkovým přelivem a ricottovým krémem
svačina (dopolední)	Čekankový salát s čínským zelím a sýrem
oběd	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, bulgur
svačina (odpolední)	Koprový dip se sezamovými semínky, křehké pečivo
večeře	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy

pátek 30. října 2026

snídaně	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
svačina (dopolední)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
oběd	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
večeře	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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