

pondělí 5. října 2026

snídaně	Pečený dezert s bílou čokoládou a broskvemi
svačina (dopolední)	Mátová ricotta, chléb
oběd	Mleté maso s jogurtovým dipem, těstoviny
svačina (odpolední)	Sladké knuspi s malinovou omáčkou a strouhaným tvarohem
večeře	Zelený chřest s vejcem a bramborami

úterý 6. října 2026

snídaně	Sendvič s petrželkovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Meloun s parmskou šunkou a zálivkou balsamico
oběd	Rybí placičky s omáčkou z mascarpone, bulgur
svačina (odpolední)	Bílý jogurt se skořicí a arašídý
večeře	Vepřová quesadilla s čedarem, okurková salsa

středa 7. října 2026

snídaně	Míchaná vajíčka s kuřecí šunkou, bageta
svačina (dopolední)	Hruškový tvaroh
oběd	Trhané krůtí maso s avokádovou salsou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Dip z čerstvého sýra s celerovými hranolky
večeře	Farfalle s krémovou červenou řepou a hovězím masem

čtvrtek 8. října 2026

snídaně	Krupicová kaše s jablky
svačina (dopolední)	Šunková rolka s brynzou, trojhránky
oběd	Kuřecí špíz se zeleninou a žampiony, rýže
svačina (odpolední)	Meruňkovo-kokosové kefirové mléko
večeře	Salát s ořechy, tuňákem, bylinkovými krutony a hořčicovým dresingem

pátek 9. října 2026

snídaně	Pečivo se zapečeným sýrem
svačina (dopolední)	Dezert se švestkami a ovesnými vločkami
oběd	Gnocchi se špenátem a vepřovou panenkou
svačina (odpolední)	Pomazánka se šmakounem a lněným semínkem, bageta
večeře	Kuskus s karotkovým krémem a krůtím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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