

pondělí 19. října 2026

snídaně	Vajíčkový salát, chléb
svačina (dopolední)	Hrušky se skořicí a bílým jogurtem
oběd	Paličky s rajčaty a mascarpone, bulgur
svačina (odpolední)	Mozzarella s parmskou šunkou, dip ze zakysané smetany, rohlíček
večeře	Králík na divoko, šťouchané brambory

úterý 20. října 2026

snídaně	Kokosová rýže s malinami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Šunkové mousse s hráškovými výhonky, trojhránky
oběd	Krůtí maso s pestem z pečeného lilku, kuskus
svačina (odpolední)	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
večeře	Okoun s bylinkami, zeleninové pyré

středa 21. října 2026

snídaně	Slaný muffin s mozzarellou
svačina (dopolední)	Salát Waldorf
oběd	Tortilla s masovými kuličkami s ementálem a jogurtovým dresinkem
svačina (odpolední)	Rybičková pomazánka, pečivo
večeře	Těstoviny s kuřecím ragú

čtvrtek 22. října 2026

snídaně	Masová pomazánka se strouhaným sýrem, chléb
svačina (dopolední)	Mléčný nápoj višň-vanilka
oběd	Treska s houbovým dipem a batáty
svačina (odpolední)	Tvrdé sýry s tzatziky, tyčinky
večeře	Hovězí na kmíně, rýže, teplý cuketový salát

pátek 23. října 2026

snídaně	Toust s petrželkovým máslem, šunkou a sýrem
svačina (dopolední)	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semínky, knuspi
oběd	Těstoviny se špenátem, ricottou a mandlemi
svačina (odpolední)	Závin s povidly
večeře	Vepřové kousky se smetanovým přelivem z pečených paprik, halušky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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