

**Monday** 19. October 2026

breakfast	Vajíčkový salát, chléb
snack (morning)	Hrušky se skořicí a bílým jogurtem
lunch	Paličky s rajčaty a mascarpone, bulgur
snack (afternoon)	Mozzarella s parmskou šunkou, dip ze zakysané smetany, rohlíček
dinner	Králík na divoko, šťouchané brambory

Tuesday 20. October 2026

breakfast	Kokosová rýže s malinami a pistáciemi
snack (morning)	Šunkové mousse s hráškovými výhonky, trojhránky
lunch	Krůtí maso s pestem z pečeného lilku, kuskus
snack (afternoon)	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
dinner	Okoun s bylinkami, zeleninové pyré

Wednesday 21. October 2026

breakfast	Slaný muffin s mozzarellou
snack (morning)	Salát Waldorf
lunch	Tortilla s masovými kuličkami s ementálem a jogurtovým dresinkem
snack (afternoon)	Rybičková pomazánka, pečivo
dinner	Těstoviny s kuřecím ragú

Thursday 22. October 2026

breakfast	Masová pomazánka se strouhaným sýrem, chléb
snack (morning)	Mléčný nápoj višň-vanilka
lunch	Treska s houbovým dipem a batáty
snack (afternoon)	Tvrdé sýry s tzatziky, tyčinky
dinner	Hovězí na kmíně, rýže, teplý cuketový salát

Friday 23. October 2026

breakfast	Toust s petrželkovým máslem, šunkou a sýrem
snack (morning)	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semínky, knuspi
lunch	Těstoviny se špenátem, ricottou a mandlemi
snack (afternoon)	Závin s povidly
dinner	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