

**pondělí** 2. listopadu 2026

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
svačina (dopolední)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
oběd	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
svačina (odpolední)	Směs s ananasem, fenyklem a čerstvým sýrem
večeře	Vepřové nudličky na houbách, rýže

úterý 3. listopadu 2026

snídaně	Tortilla se šunkou, sýrem cottage a rukolou
svačina (dopolední)	Pomazánka s ředkvičkami, salát, rohlíček
oběd	Kuřecí roláda se špenátem a čedarem, bulgur
svačina (odpolední)	Dezert na způsob tiramisu s malinami
večeře	Hrášek na smetaně s baby karotkou a hovězím masem, brambory

středa 4. listopadu 2026

snídaně	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, tyčinky
oběd	Noky s brynzovou omáčkou a uzeným masem
svačina (odpolední)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, okurka
večeře	Špagety s rajčaty, tuňákem a kapary

čtvrtek 5. listopadu 2026

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Šunkové rolky s bylinkovou náplní, cherry rajčata, knuspi
oběd	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy
svačina (odpolední)	Palačinky s perníkovými hruškami a krémem
večeře	Kuřecí maso s paprikovou směsí, kuskus

pátek 6. listopadu 2026

snídaně	Pomazánka s mandlemi, kedlubna, chléb
svačina (dopolední)	Jahodovo-rybízové smoothie
oběd	Masové kuličky s kari omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Zelný závin, barevná mrkev
večeře	Salát s opečeným sýrem a bazalkovým dresinkem, ciabatta

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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