

**pondělí 5. října 2026**

snídaně	Pikantní míchaná vejíčka, bageta
svačina (dopolední)	Kefír s lesním ovocem
oběd	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
svačina (odpolední)	Ovesná kaše se sušenými rajčaty a restovanou zeleninou
večeře	Brambory s kuřecím masem, houbami a ořechovou drobenkou

úterý 6. října 2026

snídaně	Lívanečky s banánovým jogurtem
svačina (dopolední)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Šunka s mozzarellou, knuspi
večeře	Hovězí stir fry na zázvoru, rýže, okurková salsa se sezamovou zálivkou

středa 7. října 2026

snídaně	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami, mrkev
svačina (dopolední)	Cizrnová pochoutka, barevná paprika, tyčinky
oběd	Trhané maso s pečenými bramborami, salát s čedarovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jahodová přesnídávka s hořkou čokoládou
večeře	Penne s pomodoro salsou, kapary a sýrem

čtvrtek 8. října 2026

snídaně	Drůbeží paštika s oříšky a kyselou okurkou, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage s uzeným sýrem, salát, rohlíček
oběd	Vepřová panenka, cuketovník, dušená červená řepa
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Koprová omáčka s vejcem, brambory

pátek 9. října 2026

snídaně	Špenátová pomazánka, ředkev, chléb
svačina (dopolední)	Dezert s malinami a ořechy
oběd	Chunks kousky v parmazánové omáčce, kuskus s pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Sýrová pizza, salát
večeře	Halušky se zelím a uzeným masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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