

**Monday** 5. October 2026

breakfast	Pikantní míchaná vejíčka, bageta
snack (morning)	Kefír s lesním ovocem
lunch	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
snack (afternoon)	Ovesná kaše se sušenými rajčaty a restovanou zeleninou
dinner	Brambory s kuřecím masem, houbami a ořechovou drobenkou

Tuesday 6. October 2026

breakfast	Lívanečky s banánovým jogurtem
snack (morning)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
snack (afternoon)	Šunka s mozzarellou, knuspi
dinner	Hovězí stir fry na zázvoru, rýže, okurková salsa se sezamovou zálivkou

Wednesday 7. October 2026

breakfast	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami, mrkev
snack (morning)	Cizrnová pochoutka, barevná paprika, tyčinky
lunch	Trhané maso s pečenými bramborami, salát s čedarovým dresinkem
snack (afternoon)	Jahodová přesnídávka s hořkou čokoládou
dinner	Penne s pomodoro salsou, kapary a sýrem

Thursday 8. October 2026

breakfast	Drůbeží paštika s oříšky a kyselou okurkou, pečivo
snack (morning)	Cottage s uzeným sýrem, salát, rohlíček
lunch	Vepřová panenka, cuketovník, dušená červená řepa
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Koprová omáčka s vejcem, brambory

Friday 9. October 2026

breakfast	Špenátová pomazánka, ředkev, chléb
snack (morning)	Dezert s malinami a ořechy
lunch	Chunks kousky v parmazánové omáčce, kuskus s pečenými rajčaty
snack (afternoon)	Sýrová pizza, salát
dinner	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