

**Monday** 19. October 2026

breakfast	Pomazánka rybí, bageta
snack (morning)	Cottage sýr a červenou řepou, trojhránky
lunch	Kuřecí nudličky s brokolicí, rýže
snack (afternoon)	Ovocný aspik s krémem a kokosovými polštářky
dinner	Zapečené kedlubny se šunkou a goudou

Tuesday 20. October 2026

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb
snack (morning)	Ricotta s olivami, okurka, křehké pečivo
lunch	Tortilla s červenými fazolemi a trhaným masem
snack (afternoon)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
dinner	Kuřecí kousky s omáčkou z cuket a mascarpone, bulgur

Wednesday 21. October 2026

breakfast	Pomazánka z lučiny a opečené šunky, paprika, ciabatta
snack (morning)	Strouhaná mrkev s jablkem a rozinkami
lunch	Candát s pistáciovým pestem, pečené brambory
snack (afternoon)	Rolky s tymiánovým krémem, knuspi
dinner	Dušené dančí kostky na balzamiky s hráškem, těstoviny

Thursday 22. October 2026

breakfast	Tvarohové syrníky s mangovo-marakujovým přelivem a ricottovým krémem
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy
lunch	Houbový kuba s cibulkou a sýrem
snack (afternoon)	Koprový dip se lněným semínkem, tyčinky
dinner	Krůtí maso s kari dýní, bramborové špalíčky

Friday 23. October 2026

breakfast	Špenátový quiche s madelandem, ředkev
snack (morning)	Jahodové podmáslí
lunch	Vaječný muffin s hořčičným přelivem, batáty
snack (afternoon)	Rajčatová salsa se sýrem, pečivo
dinner	Vepřové maso na pivu a kořenové zelenině, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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