

**pondělí 26. října 2026**

snídaně	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
svačina (dopolední)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
oběd	Dhál z červené čočky a mungo fazolek, pečivo
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
večeře	Kuřecí plátek se šunkou a sýrem, rýže

úterý 27. října 2026

snídaně	Snídaňové vločky s kokosem a jahodami
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem, tyčinky
oběd	Krůtí maso s opékanými žampiony a tymiánovým dresinkem, brambory
svačina (odpolední)	Salát s mozzarellou, parmskou šunkou a semínky
večeře	Vepřové nudličky ve smetanové omáče, barevný bulgur

středa 28. října 2026

snídaně	Masový závin se sýrem, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Pomazánka s parmazánem, salát, trojhránky
oběd	Špalíčky s krémovým špenátem a vejcem
svačina (odpolední)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
večeře	Dušená zvěřina se sušenými švestkami a karotkou, kuskus

čtvrtek 29. října 2026

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, kedlubna, chléb
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s rukolou
oběd	Losos s wasabi dipem a restovanou zeleninou
svačina (odpolední)	Dezert s borůvkovým přelivem
večeře	Hovězí tokáň s tarhoňou a hráškem

pátek 30. října 2026

snídaně	Dýňové muffiny s hruškou
svačina (dopolední)	Celerový salát s ředkvičkami a pistáciemi
oběd	Kuřecí maso se zeleninou a sémiovými nudlemi
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, okurka, knuspi
večeře	Brokolicový karbanátek v bulce, salát s naší tatarkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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