

pondělí 2. listopadu 2026

snídaně	Banánové muffiny s čokoládovým krémem
svačina (dopolední)	Cottage s bylinkami, salát, tyčinky
oběd	Celerovo-bramborový gratin s krůtím masem
svačina (odpolední)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
večeře	Celozrnné těstoviny s vepřovým masem a špenátem

úterý 3. listopadu 2026

snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí, bageta, mrkev
svačina (dopolední)	Dip s pečeným česnekem, okurka, knuspi
oběd	Kuřecí nudličky s pórkem a žampiony, divoká rýže
svačina (odpolední)	Tvarohová směs s quinoou a oSTRUŽINAMI
večeře	Skandinávské maso s bramborami a jogurtovou zálivkou

středa 4. listopadu 2026

snídaně	Rozpečená ricotta se sýrem, chléb
svačina (dopolední)	Švestkový tvaroh s mákem
oběd	Tortilla s trhaným vepřovým masem
svačina (odpolední)	Cizrnová pochoutka, barevná paprika, trojhránky
večeře	Treska v kokosové omáčce, kuskus

čtvrtek 5. listopadu 2026

snídaně	Dýňová pomazánka se sezamovými semínky, ředkvičky, pečivo
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Masové kuličky na zelenině, celozrnné špagety
svačina (odpolední)	Carpaccio z červené řepy s fetou
večeře	Krůtí ragú se špaldou

pátek 6. listopadu 2026

snídaně	Zapečená vejce se šunkou, kedlubna, pečivo
svačina (dopolední)	Borůvkovo-pomerančový kefír
oběd	Štika s janovským pestem, pečené batáty
svačina (odpolední)	Rolka se slunečnicovými semínky, polníček
večeře	Barevné rizoto s kuřecím masem a sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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