

pondělí 5. října 2026

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, bageta
svačina (dopolední)	Listové saláty s tofu a granátovým jablkem
oběd	Vepřové kousky s citronovou omáčkou a chřestem, bulgur
svačina (odpolední)	Cereálie s jahodovým tvarohem a kešu
večeře	Salát Nicoise

úterý 6. října 2026

snídaně	Jádrová paštika s brusinkami, cherry, pečivo
svačina (dopolední)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Hovězí kousky s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Malinový dezert s čokoládou
večeře	Kuřecí maso s glazovanou mrkví, kuskus

středa 7. října 2026

snídaně	Omeleta se sušenými rajčaty, salát, chléb
svačina (dopolední)	Borůvkový tvaroháček s pekany
oběd	Losos s hráškovým pyré, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Pórková polévka se sýrem
večeře	Krůtí nudličky s červenou řepou a balkánem, rýže

čtvrtek 8. října 2026

snídaně	Makové muffiny s višňovým krémem
svačina (dopolední)	Cuketová směs s kapary a parmskou šunkou
oběd	Kamutový salát s kuřecím masem sypaný sýrem
svačina (odpolední)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
večeře	Trhané maso se salátem z pekingského zelí, pita

pátek 9. října 2026

snídaně	Zapečené vejce s cuketou a parmazánem, chléb
svačina (dopolední)	Šunková pěna, okurka, knuspi
oběd	Krůtí maso s paprikovo-mandlovou omáčkou, penne
svačina (odpolední)	Pečený ananas s badyánem a jogurtovým krémem
večeře	Masová sekaná s bramborovou kaší, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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