

pondělí 12. října 2026

snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, barevná mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Cottage s uzeným sýrem, salát, křehké pečivo
oběd	Hovězí kousky na arašídovém másle se zelenými fazolkami, brambory
svačina (odpolední)	Jogurt s borůvkami a skořicovými vločkami, meloun
večeře	Kuřecí maso s pepřovou omáčkou, divoká rýže

úterý 13. října 2026

snídaně	Cizrnové lívanečky s malinovým krémem a ananasem
svačina (dopolední)	Pažitková pomazánka s parmazánem, kedlubna, sýrové tyčky
oběd	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur
svačina (odpolední)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
večeře	Zvěřina s houbovým ragú, celozrnné těstoviny

středa 14. října 2026

snídaně	Pomazánka z pečeného lososa, okurky, chléb
svačina (dopolední)	Jahodovo-vanilkové keřírové mléko
oběd	Vepřové medailonky s brokolicovým pyré, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Salát z červené řepy s makadamovými ořechy
večeře	Krůtí roláda s bazalkou a sušenými rajčaty, kuskus

čtvrtek 15. října 2026

snídaně	Vaječný muffin s olivami a nivou, pečivo
svačina (dopolední)	Meruňkový proteinový tvaroh s čokoládou
oběd	Kuřecí nudličky se zeleninovou směsí s černou čočkou, rýže
svačina (odpolední)	Sýrová pomazánka s křenem, salát, minikaiserka
večeře	Treska s oříškovým pestem, brambory s karotkou

pátek 16. října 2026

snídaně	Špenátový quiche, ředkev
svačina (dopolední)	Plněné žampiony s tofu, salát s granátovým jablkem
oběd	Ďábelská směs s krůtím masem, špalda
svačina (odpolední)	Tvaroh s ricottou a ostružinami
večeře	Vepřová panenka se zeleninou a středomořskou tatarkou, pečivo

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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