

pondělí 19. října 2026

snídaně	Tvarohová pomazánka s brusinkami, salát, chléb
svačina (dopolední)	Náš kakaový termix
oběd	Masová tortilla na řecký způsob
svačina (odpolední)	Šunka se strouhaným sýrem, cherry rajčata, tyčinky
večeře	Candát s krémovým pórkem, rýže

úterý 20. října 2026

snídaně	Fazole s vejcem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s mandlemi
večeře	Pastýřský koláč s vepřovým masem

středa 21. října 2026

snídaně	Hruškový dezert s medovým jogurtem
svačina (dopolední)	Zeleninová salsa s balkánským sýrem, knuspi
oběd	Krůtí s houbovou směsí, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Hrášková polévka s mátou
večeře	Hovězí kousky s restovanými paprikami, bulgur

čtvrtek 22. října 2026

snídaně	Vaječný muffin s madelandem, ředkev, pečivo
svačina (dopolední)	Tvaroháček s pudinkem, lesním ovocem a lískovými ořechy
oběd	Vepřové maso s květákem, rýže
svačina (odpolední)	Salát s kapary, opečeným sýrem a dresinkem
večeře	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

pátek 23. října 2026

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem
svačina (dopolední)	Tatarák z červené řepy s hráškovými výhonky, rohlíček
oběd	Losos s bazalkou a bramborovým pyré s kukuřicí
svačina (odpolední)	Ostružinový krém s pistáciemi
večeře	Krůtí maso s brokolicí, barevná quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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