

**pondělí** 19. října 2026

snídaně	Pomazánka z dýně Hokkaido, pečivo, jablko
oběd	Řepné karbanátky s quinoou a bramborovou kaší
večeře	Hovězí plátky s cuketovou omáčkou a bazalkovými noky

úterý 20. října 2026

snídaně	Tvarohové syrniki s broskvovým přelivem a ricottovým krémem
oběd	Špagety s chřestovým pestem a vepřovým masem
večeře	Krůtí maso s bylinkovým dresinkem a sous-vide zeleninou

středa 21. října 2026

snídaně	Vajíčková pomazánka z bílků, salát, pečivo
oběd	Hovězí rajská omáčka, knedlík
večeře	Zapečené brambory s kuřecím masem a zeleninou

čtvrtek 22. října 2026

snídaně	Šunková rolka s bylinkovým krémem, barevná mrkev, pečivo
oběd	Nudlový nákyp s tvarohem
večeře	Přírodní vepřový plátek s polentou, salát z červené řepy

pátek 23. října 2026

snídaně	Meruňkový clafoutis s ochuceným tvarohem
oběd	Palačinky s mletým masem a špenátem
večeře	Rýže s krevetami a zeleninou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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