

**pondělí 5. října 2026**

snídaně	Panini s bazalkovým pestem a čedarem
svačina (dopolední)	Batátová pomazánka, salát, knuspi
oběd	Cizrna na paprice s opečeným tofu, těstoviny
svačina (odpolední)	Borůvkový chia dezert
večeře	Bulgur s opečenými žampiony, fazolkami a sýrem, ředkvičkový salát

úterý 6. října 2026

snídaně	Omeleta s pažitkou, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Mangové lassi
oběd	Zeleninové kuličky se smetanovou omáčkou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Brokolicový dip, salát, tyčinky
večeře	Špagety s přelivem z hráškových lusků a parmazánem

středa 7. října 2026

snídaně	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Cottage s bazalkou, pečivo
oběd	Tortilla s rukolou, červenou řepou a kozím sýrem
svačina (odpolední)	Trojhránky s nivovým dipem
večeře	Dušená kapusta se sójovými nudličkami, šťouchané brambory

čtvrtek 8. října 2026

snídaně	Pomazánka z pečených paprik, salát, žitný rohlík
svačina (dopolední)	Ředkvičkový salát s broskvemi, knuspi
oběd	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
večeře	Seitan v kokosové omáčce, rýže

pátek 9. října 2026

snídaně	Špenátová pomazánka, ředkev, chléb
svačina (dopolední)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
oběd	Halušky se zelím a tempehem
svačina (odpolední)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a lískovými ořechy
večeře	Vaječný muffin s hořčičným přelivem, batáty

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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