

**pondělí 12. října 2026**

snídaně	Ricottovo-bryndzová pomazánka s rukolou, ředkvičky, ciabatta
svačina (dopolední)	Cottage s kapary, tyčinky
oběd	Zapečené těstoviny s houbami, brokolicí a modrým sýrem
svačina (odpolední)	Meruňky s tvarohovým krémem a lískovými ořechy
večeře	Klaso na kari s jasmínovou rýží

úterý 13. října 2026

snídaně	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s mandarinkami a ořechy
oběd	Cizrnová kaše s vaječným muffinem
svačina (odpolední)	Okurková salsa se sezamovou zálivkou a panýrem, bageta
večeře	Ratatouille zelenina s fetou, pečené brambory

středa 14. října 2026

snídaně	Tortilla s vejcem, čerstvým sýrem a salátem
svačina (dopolední)	Jogurtovo-tvarohový dezert s višněmi a javorovým sirupem
oběd	Pečený marinovaný seitan v hořčici s koprovou omáčkou, špalíčky
svačina (odpolední)	Dip s pečeným česnekem, kedlubna, knuspi
večeře	Kuskus se zeleninou, uzeným sýrem a tahini zálivkou

čtvrtek 15. října 2026

snídaně	Cizrnové lívanečky s čokoládovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Hrášková polévka
oběd	Rizoto s červenou řepou s mini mozzarellou a dýňovými semínky
svačina (odpolední)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
večeře	Variace listových salátů s baby karotkou, sušenými rajčaty a šmakounem, pečivo

pátek 16. října 2026

snídaně	Bagel s míchanými vejci a salátem, barevná mrkev
svačina (dopolední)	Trojhránky s paprikovou lučinou
oběd	Robi s fazolovými lusky a bramborami, dip z karamelizované šalotky
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert se švestkami a chia
večeře	Cannelloni plněné špenátem v rajčatové omáčce

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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